زانستی سەردەم

ژمارە 34 ساڵی 9 مایسی 2008 گوڵانی 2708ی ک.
Issue No (34) May 2008

سەرنووسەر:
ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین:
سۆزان جەمال

مۆنتاژ: ئەسرین ئێسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد تۆفیق
هەڵەچنی: لەرین لەتیف

ناونیشان: سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم
ت. سەرنووسەر: م. 1363669 ن. 07480136653
بۆپەیوەندی کردن لەدەرەوەی ولاتەوە: Fax: 00447043129839
ئینتەرنێت: www.serdem.info
پۆستی ئەلکترۆنی: qaradaghiam@yahoo.com

Psychology دەرونزانی

Child-education منداڵو پەروەردە

Medicine نۆژداری

Physics فیزیك

دنیای رۆشنبیری ئەمرۆ دنیایەکی دینامیکی پڕ لەداهێنانو دۆزینەوەو گۆرانکارییە، تائەو رادەیەی کە هەندێك لەگۆڕانکارییەکان بنەڕەتینو سەرجەم کایەکانی مەعریفە لەو بابەتەدا هەڵدەوەشێننەوەو لەسەر بنەمایەکی نوێ دایدەڕێژنەوەو دروستی دەکەنەوە.

دنیای کتێبیش ئەو دنیا رۆشنبیرییەیە کە سەرجەم بوارەکانی ئەو مەعریفەیە دەگرێتە باوەشیو لەخۆیدا جێگیری دەکاتو بەهۆیەوە خوێنەران شارەزایی تەواو لەسەرجەم گۆڕانو داهێنانە نوێکانەدا پەیدا دەکەن کە رۆژانە دێنە گۆڕێ.

راستە بوارەکانی راگەیاندن بەهەموو کایەکانی تەلەفزیۆنو سەتەلایتو ئینتەرنێتەوە، هۆکاری گەورەن لەدنیای گەیاندنی ئەو گۆڕانکارییانەدا، بەڵام تا ئەم ساتەش کتێب جیهانە ئەفسوناویەکەی خۆی ون نەکردووە، هێشتا هەر ئەوە کە دەتوانێت لەهەموو ساتو ئانێکداو بەپێی سروشتو کاتو مەزاجەت پەنای بۆ بەریتو هاوڕێو دۆستو خۆشەویستت بێتو بەدەریا قوڵەکانیدا بکەویتە مەلەو دڕو مرواریو گەوهەرەکانی بهێنتە دەرەوە، کتێب دنیای واقعو ئەندێشەو سحرو زانستو ژیانە، دنیای حەزو ئارەزووی زانینە.

کوردستانیش لەم بارودۆخە پچڕاوەیدا بەجیهانی دەرەوە لەهاتنی کتێبی نوێ بۆ کتێبخانەکانی بێ بەشە تەنها پەنجەرەی بەسەر دنیای مەعریفەو رۆشنبیریدا ئەو پێشانگایانەیە کە ناوە ناوە لەشارەکانی کوردستاندا بۆ کتێب دەکرێنەوە ئەوەی مایەی خۆشحاڵیە کە هەر لەم ماوە کورتەدا دوو پێشانگای قەشەنگ لەسلێمانیو هەولێر کرانەوە یەکەمیان بۆ کتێبی پرۆگرامەکانی خوێندن بوو لەپەیمانگاو زانکۆکاندا، دووەمیشیان ئەوەی (دارالمدی) بوو، کە هەریەکیان بەسەدان ناونیشانی نوێی لەخۆ گرتبوو.

دەستخۆشی لەیەکە یەکەی هەموو ئەو بەڕێزانە دەکەین کە ئەم کارە مەزنانەیان ئەنجام داوەو رێکیانخستووەو لەگەڵیاندا ماندوو بوون، وێنەیان هەر زۆر بێت.

سەرنووسەر

ڕێنمایی نۆژداری دەم بۆ جگەرە کێشان

Oral healthcare advice for Smokers

دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف
ی. ڕاگری کۆلیجی پزیشکی ددان

ئەوە بەباشی ڕوونبۆتەوە بۆ هەموان کەجگەرە کێشان کاریگەری دزێوو دارمانی هەیە لەسەر زۆربەی کۆئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، ویەکێکە لەتاکە هۆکارە مەزنەکانی مردن و ناتەواوی مرۆڤ لەزۆربەی وولاتانی جیهاندا – نەك هەر لەولاتی ئێمەدا بەڵکو لە ولاتە ئەوروپیەکانیشدا وەك ئینگلتەرا و ئیرلەنداو. ....، جگەرە کێشان چەندین هۆکاری دزێوی هەیە لەسەر نۆژداری و دروستی شانەکانی دەم بۆنمونە: کاریگەری و هۆکاری سەرەکی بۆسەرهەڵدانی شێرپەنجەی دەم: oral cancer؛ و نەخۆشییەکانی پووك periodontal gum diseases. ڕەنگبوونی ددانەکان بەهۆی دوکەڵی جگەرەوەو دارمانی ددانەکان، هەروەها کاریگەری لەسەر هەستی چێژو تامکردن، هەروەها هۆکارە بۆسەرهەڵدانی بەدیی بۆنی دەم (bad breath halitosis).

ڕێنمایی:

پزیشکەکەت یان دەرمانسازەکەت دەتوانێت ڕێنماییت بکات و ڕێ نیشاندەرت بێت بۆئەو ڕێگایانەی کەیاریدەدەرن بۆ دوورخستنەوەت لە جگەرەکێشان، هەروەها دەتوانێت ئەو خاڵە یارمەتیدەرانەت بۆ دەستنیشان بکات بۆمەبەستی وازهێنانی تەواو لەجگەرەکێشان.

ئەوەی شایەنی باسە دوای یەکەم سەردان بەمەبەستی ڕێنمایی بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان تۆ پێویستت بەبەدواداچوون و ڕێنمایی و یارمەتی هەیە (follow – up advice and help)؛ بۆبەردەوامی کارەکەو بۆ بەئاگابوون لەوەی پشت بەتوانای خۆت ببەستی و پەشیمان نەبیتەوە. توێژینەوەی جۆراوجۆر ئەوەی دەرخستوە کەسەرکەوتوویی لەم کارەدا ڕێژەکەی دووهێندەیە بۆئەوانەی کەبەدواداچوونیان بۆ ئەنجام دراوە.

ئەو هەنگاوانەی پێویستن بۆ وازلێهێنان:

Steps to giving up

ئەوەی کاریگەری هەیە بۆ کەسێك لەوانەیە کاریگەری نەبێت بۆسەر کەسێکی دی.

هەندێك لەم خاڵانەی خوارەوە لەوانەیە یاریدەدەر بن:

1. لیستێك ئامادەبکە بەهەموو ئەو هۆکارانەی کەخوازیاریت واز لەجگەرەکێشان بهێنیت، لیستەکە لای خۆت دابنێ.

2. بەدواداچوونت هەبێت – بۆئەو هەوڵانەی پێشووت بۆ وازهێنان – کامەیان کاریگەر بووە کامەیان کاریگەر نەبوون.

3. پلانێك، نەخشەیەك، دابنێ بۆ دەستنیشانکردنی کێشەکانی داهاتوو و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت.

4. ڕۆژێك، بەروارێك، دابنێ و دەستنیشانی کە بۆ وەستان: وازهێنانی تەواو: و بەتەواوی وازبێنە لەو ڕۆژەدا کەدەستنیشانت کردووە.

5. بەخێزانەکەتو هاوڕێکانت بڵێ کەوازت هێناوە لەو ڕۆژەوە، با پشتگیریت لێ بکەن. پشتگیرییەکانیان تۆماربکە.

6. پەڕەیەك بنوسە وەك بیرنامەی ڕۆژانە سەبارەت بە جگەرە کێشانت چەند ڕۆژێك بەر لەدەست پێکردن بەبەرنامەی وازلێهێنان ـ ئەمە ڕێنیشاندەرێکی بەسوودە کاتێك کەلەماوەی وازلێهێناندا بزانیت چ کاتێك بێزوو کردنت بۆ جگەرە کێشان لە لووتکەدایە.

7. پلان دابنێ بۆیەکەم ڕۆژ ــ ڕۆژی جگەرە نەکێشان (Non- smoker) ـ هەموو جگەرەکانت فڕێ بدە ـ تەپڵەکی جگەرەکانت (ashtrays) چەرخەکانت (lighters)، ئینجا بڕیار بدە ئەو ڕۆژەت چۆن بەسەر دەبەیت.

8. ڕۆژێك بۆتۆیە، ئەمە ئەو ڕۆژەیە کەبڕیارەکەت داوە کە تێیدا هەموو مەبەستت ئەوەیە: ئەمڕۆ ڕۆژی جگەرە نەکێشانە).

9. هەوڵبدە لەجێگەی جگەرە بنێشتی بێ شەکر (Suger free chewing gum) بەکاربهێنە. واتە لەباتی جگەرە ببەیت بۆ دەمت با بنێشت بەریت بۆ دەمت و بیجویت ـ بەمە جگەرەکەت لەبیردەباتەوە ـ لەهەمان کاتدا ددانەکانت بەنۆشدارو بەبێ کلۆربوون دەهێڵێتەوە.

10. هەوڵبدە چارەسەرکردن بەنیکۆتین (NRT nicotine replacement therapy) بەکاربهێنە کەجۆرەکانی دوابەدوای ئەم خاڵانە باس دەکەین).

11. هەوڵ مەدە خۆت بخلەتێنیت بڵێیت هەر تەنها

یەك جگەرە دەكێشـم: Just the one: ئەوكارە بێ گومان بەرەو لەخشـتەبردن و هەڵخلیسكانت دەبات و كارەكەت لێ تێك دەدات.

12. ئەگەر ئەو هەڵخلیسكان و لەخشتەبردنەت یەكلا نەبووەوە، لیستەكەت بێنەو سەیری هۆكارەكانی وازلێهێنانەكە بكە.

13. دەتوانیـت لەرێگەی ئینتەرنێتـەوە ماڵپەڕی تایبەت بەوازلەجگەرەكێشان سەیربكەیت بۆپەیڕەوی كردنی زانیاریی پتر سەبارەت بەم كێشەیە واتە (Stop smoking quitline).

چارەسەر بە جێگری نیكۆتین

Nicotine replacement therapy (NRT):

ئـەم چارەسـەرە بـە (NRT) دەریخسـتووە كە رێژەی سـەركەوتوویی بۆ وازلەجگەرە كێشان دووئەوەندەی لـێ دەكات. كارێكی بێوەیەو هۆگری دروسـت ناكات (non – addictive) لەزووربـەی حاڵەتەكانـدا، هەروەهـا ئەو بڕەپارەیـەی كەتێـی دەچێـت نزیكە هەمـان نرخی ئەو جگەرانەیە كەئەوكەسەی لەكیسی خۆی دەدات. جۆرەكانی (NRT) واتە جێگری نیكۆتین كەلەخوارەوە باسی دەكەین، هەڵبژاردنی هەر خاڵێك بۆ كەسێكی دەستنیشانكراو پەیڕەوی دەكرێت بۆمەبەستی كاریگەرییەكی بەجێی هەبێت.

1. **سـارغی پێست جێگرەوەی نیكۆتین** The NRT skin patch: ئەم سارغییە لەجێگەی خۆیدا كەدەلكێنرێت بەپێسـتەوە برێكی نـزم لە نیكۆتـین وردە وردە دەردەدات بۆناو پێست، رێگرێكی باشە لەبەرزی و نزمی بێزوكردن بۆ جگەرە كێشان، والەكەسەكە دەكات كەبەلایەوە ئاسایی بێت كەجگەرە ناكێشێت.

بـەلاّم لەوانەیـە ببێتەهۆی رووشـاندنی پێسـت لەهەندێك كەسدا.

2. **بنێشـتی نیكۆتین** nicotine gum: بەدووبڕ بەكاردەهێنرێت، مادەی تام خۆشـكەری تێدایە. نیكۆتینی تێدایە كەلەشانەكانی ناوپۆشی دەمەوە هەڵدەمژرێت.

3. **پرژێنـەری لـووت** Nasal spray: نیكۆتـین دەستبەجێ لەلووتەوە هەڵدەمژرێت، زۆربەسوودەو یاریدەدەرە بۆ ئەوانەی كەزۆر جگەرە دەكێشن واتە (heavy smokers)، ئەوەی شـایەنی باسە ئەم جۆرە كەسە كەتۆزێ بەگرانی فێری بەكارهێنانی دەبێت واتە زۆر ئاسایی نییە.

4. **نیكۆتـین بەهەناسـە هەڵكێش** Nicotine in halator: پارچەیەكـی پلاسـتیكی دەمـە (plastic mouthpiece) كـە فیشـەكی نیكۆتینی تیایـە، جگەرە كێشـەكان دەتوانن وەك جگـەرە بەكاری بێنـن واتە هەڵی بمژن.

5. **خە پلە حەبی نیكۆتین** Nicotine tablets: ئەم خەپلانە دەخرێنە ژێر زمانەوە كەلەناو دەمدا دەتوێنەوە و نیكۆتین دەردەدات.

دوا وتـــــــــــــە:

ئەوەی شـایەنی باسـە وازلەجگەرە كێشان كارێكی ئاسان نییە، بەلاّم سوودەكانی یەكسەر كاریگەریی خۆی هەیە، ژیـان درێژ دەكاتەوە. هیچ زۆر درەنگ نییە كەواز بهێنیت، واتە هەموو كاتێك و تەنانەت ئەگەر زۆر بەتەمەنیش بیت و ماوەیەكـی زۆر دووورودرێژ بێـت جگەرەكێش بیت كاتی خۆیەتی بریاری وازلێهێنـان بدەیت. هەركاتێك وازت هێنا تەمەنت درێژتر دەبێت.

شێرپەنجەی سورێنچك

دکتۆر بەختیار سادق

شـــانەزانی ســـورێنچك (Histology): بەگشتی ســـورێنچك لە رووکەشە شـــانەی پولەکەیی (Squamous epithilium) پێـــك دێت، کە دیواری هەناوی ســـورێنچکی داپۆشیوە.

توێکاری ســـورێنچك (Anatomy): ســـورێنچك ئەندامێکـــی لوولەیی یـــە، کە درێژییەکـــەی نزیکەی (10 ئینجە) (25 ســـم)، کەلەســـەرەوە بەردەوامە لەگەڵ بەشی قورقوراگەی گەروودا، کە بەرامبەرە لەگەڵ شەشەم بڕبڕەی ملدا، پاشـــان بەناوپەنچکدا (Diaphragm) تێپەڕ دەبێت هەتا لەخوارەوە لەئاســـتی بڕبڕەی ســـنگی ژمـــارە (10) دا لەگەڵ گەدەدا یەکدەگرێت.

لەملـــدا بەبەردەم پەیکەری ئێســـکی بڕبڕەکاندا تێپەردەبێت، لـــەلاوە پەیوەندبەلۆبەکانـــی رژێنی دەرەقی thyroid gland، لە پێشەوە نوساوە بەبۆری هەواو دەماری قورقوراگەی دووبـــارە بـــووەوە (Recurrent Laryngeal nerve).

لەسنگدا، بەرەو خوارەوە دەڕوات بۆلای چەپ بەناو بەشی سەرەوەو پشتەوەی ئەو بۆشاییەی سنگدا، کەدڵ

و هەمـــوو ئەندامەکانـــی دی لەخـــۆی دەگرێت جگە لـــە ســـییەکان (Superior and posterior mediastinum).

لە ئاستی گۆشـــەی ئێسکی کۆڵەی سنگدا (Sternal angle)، پێچی شاخوێنبەر (Aortic arch) پاڵ بە سورێنچکەوە دەنێت بۆ هێڵی ناوەراستی لاشە.

سەرچاوەی خوێنی سورێنچك

(Blood Supply of esophagus)

ســـەرچاوەی خوێنی ســـورێنچك دابەش دەبێت بۆ سێ خوێنبەری سەرەکی:

1. بەشـــی ســـەرەوەی Upper third بە خوێنبەری خـــوارەوەی رژێنـــی دەرەقـــی inferior thyroid artry پردەکرێتەوە.

2. بەشـــی ناوەراســـتی Middle third بە لقەکانی شاخوێنبەری خوارەوەبووی ســـنگ Descending thoracic aorta پڕ دەکرێتەوە.

3. هەرچی بەشـــی خوارەوەشە (Lower third) بە لقەکانی خوێنبەری چەپی گـــەدە (Left gastric artry) پڕ دەکرێتەوە.

خوێنهێنەرەکانیش هاوتا لەگەڵ خوێنبەرەکانیاندا خوێنی پڕ دوانۆکسیدی کاربۆن دەگەڕێننەوە بۆ دڵ.

سەرچاوەی لیمفی سورێنچك

(Lymphatic drinage of esophagas)

سەرچاوەی لیمفی سورێنچك دابەش دەبێت بۆ:

قوڵە گرێـــی مـــل (Deep cervical node)، گرێی سەرەوەو پشتەوەی ئەو بۆشاییەی سنگ کە دڵ و ئەندامەکانی دی لە خۆ دەگرێت جگە لە سییەکان.
(Superior and posterior mediastinal node)، هەروەها ئەو چەند گرێیەی کە بە درێژایی لوولە خوێنەکانی لای چەپی گەدەدا دەڕۆن و گرێی سیلیاك (Celiac node)، ئەم ســـێ کۆمەڵە گرێیە بۆ بەشی سەرەوەو ناوەڕاست وخوارەوەی سورێنچکن یەك لەدوای یەك.

سەرچاوەی دەماری سورێنچك:

(Nerve supply of esophagus)

بڵاو بوونەوەی دەماری لە سورێنچکدا بریتی یە لە کۆئەندامی دەماری سیمپەساوی و تەنیشتە سیمپەساوی (Sympathatic and parasympathatic nervous system)، بـــەڵام لەبەشی خوارەوەدا سورێنچك بەشەبەکەی دەماری سورێنچك (Esophageal nerve plexus) دەوردراوە.

نابێـــت ئـــەوە لەیاد بکەیـــن کە پێکهاتەی شـــانەی سورێنچك وا هەڵکەوتووە لە کۆرپەلە زانیدا، کە چەند تەسك بوونەوەیەکی تێدایە (Constriction)، کەبەفسیۆلۆژی و لایەنی توێـــکاری دادەنرێـــت (Anatomical and physiological constriction).

دەربارەی شـــێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس، ساڵانە لە ویلایەتـــە یەکگرتووەکانی ئەمریـــکادا 226.300 حاڵەتی تـــازەو، 130.000 حاڵەتی مـــردن تۆماردەکرێـــن، بێگومان ئەم شـــێرپەنجەیەی کەباس دەکرێت شـــێرپەنجەی پیســـی کۆئەندامـــی هەرســـە Malignant tumour شـــێرپەنجەی سورێنچك بە 20٪ ی شێرپەنجە تازەکانی هەناو دەژمێردرێت، هـــۆکاری لـــە 23٪ مردنـــە بـــە شـــێرپەنجە لـــە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا کە رێژەکە لە پیاواندا زیاترە وەك لـــە ژناندا (3.4 :1)، بە شـــێوەیەکی رێژەیی لە کوردســـتاندا بڵاوەو زیاتر لە ژنان و کچاندا بڵاوترە، شێرپەنجەی سورێنچك دووجۆرە، شێرپەنجەی پاك (Benigntumour)، شێرپەنجەی پیس (Malignant tumour).

رێژەی ڕوودانی شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا (1999)

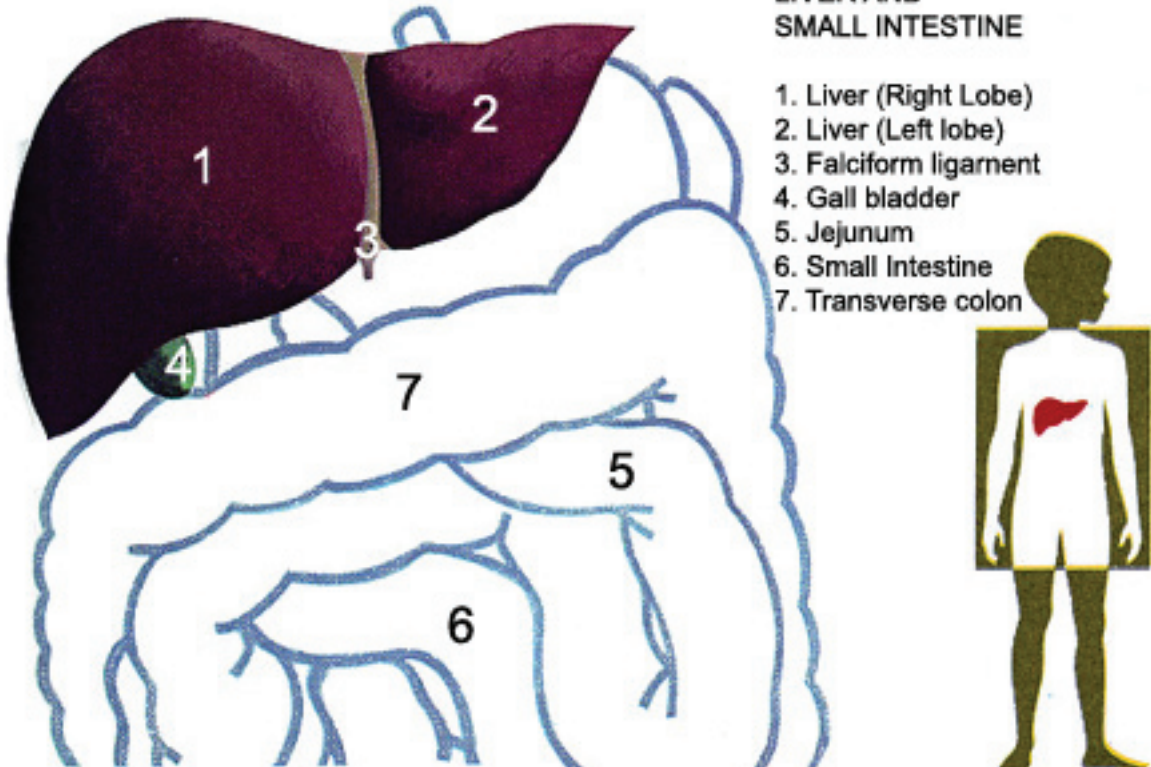
جێگەی سەرەتای شێرپەنجەکە	رێژەی حاڵەتە تازەکان	رێژەی مردن بە شێرپەنجە	رێژەی نێر بۆ مێ
سورێنچك	6 حاڵەت	9 حاڵەت	1 : 3
گەدە	10 حاڵەت	10 حاڵەت	3 :5
ریخۆڵە باریکە	2 حاڵەت	1 حاڵەت	1 :1
کۆڵۆن	42 حاڵەت	36 حاڵەت	6 :5
رێکە (rectum)	15 حاڵەت	7 حاڵەت	4 :5
جگەر و جۆگەی	10 حاڵەت	13 جاڵەت	5 :7
زراو	13 حاڵەت	22 حاڵەت	1 :1
پەنکریاس	2 حاڵەت	1 حاڵەت	2 :1
بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی هەرس تێکڕا (Total)	100 حاڵەت	100 حاڵەت	1 :1

دەربارەی جێگەی سەرەتای شێرپەنجەی جگەر و جۆگەی زراو، نزیکەی 20٪ شێرپەنجەی سەرەتای جگەر، لە 35٪ شێرپەنجەی جۆگەی زراو و، لە 45٪ شێرپەنجەی تورەکەی زراوە ڕێژەی نێر بۆ مێ لێرەدا 2:1 بۆ شێرپەنجەی جگەر و جۆگەی زراو و، 1:5 بۆ شێرپەنجەی تورەکەی زراو (Gallbladder cancer)

شێرپەنجەی پاکی سورێنچك

(Benign tumour of esophagus)

ئەم شێرپەنجەیە زۆر بڵاو نییە، ئەم لووانە نابینرێت بەڵکو لەپڕ لەکاتی گەران بۆ ناتەواوی و نەخۆشیەکانی دی دەبینرێت و دەدۆزرێتەوە.

لووی لووسە ماسولکەیی (Leiomyoma) **سورێنچك**: بە بڵاوترین لووەکانی سورێنچك (لووە پاکەکان) دەژمێردرێت، لە 6 ٪ هەموو لووە لووسە ماسولکەیەکانی کۆئەندامی هەرسە، 2.4 ٪ لە سەرچاوە فرەکانەوە (Multiple origin) پەیدا دەبێت، بەشێوەیەکی گشتی لە پیاواندا زیاترە وەك لە ژناندا (2:1)، لە تەمەنی 44 ساڵیدا زیاتر دەردەکەوێت، بە تێکرایی لە نێوان ساڵانی (12 ـ 80) ساڵیدا دەردەکەوێت.

دەگرێتەوە: لووی ریشاڵی لولەیی خوێن (Fibro vascular polyp)، لووی پاکی لووسە ماسولکە (Leiomyoma)، دوومەڵ یان لووی شێوە گۆیی (Papilloma)، لووی چەوری (Lipoma)، لووی ریشاڵی دەماری (Neuro fibroma)، شێرپەنجەی تەنۆلکە خانەکان (Granular cell tumour).

کاتێك ئەم لولانە گەورە دەبن دەبنە هۆی نارەحەت قوتدان (cdysphagia) یان ئازاری سنگ (chest pain) بەهۆی داخرانی بۆشایی سورێنچکەوە بەشێوەیەکی ئاسایی

بەگوێرەی شوێنی لەخوارەوە یان سەرەوەی سورێنچکدا دەکرێت بەم جۆرانەی خوارەوە:

- بەشی سەرەوەی سورێنچك ← 11٪
- بەشی ناوەڕاستی سورێنچك ← 33٪
- بەشی خوارەوەی سورێنچك ← 56٪

بەگوێرەی شوێنی لە دیواری سورێنچك یان دەرەوەی دیواری سورێنچك دەکرێت بەم جۆرانەی خوارەوە:

- لە دیواری سورێنچکدا (97 ٪ ← intramural)

■ لووەکە لەو بۆشاییەی سنگدایە کە دڵ و ئەندامەکانی دیکەی لەخۆ گرتووە جگە لە سییەکان (1٪ ←Mediastinum).

⋆ گەشەی لووەکە بۆ ناو میدیا ستانیەم (Mediastinum ← ٪1).

قەبارەی ئەم لووانە (2 ـ 5 سم) و کێشەکەشی لە 1 کگم زیاترە، ژمارەی لووەکانیش زۆرن، لەگەڵ رەق بوونیان (Calcified) و دەورە درانیان بە کەپسولێك لە خاسیەتە جیاکەرەوەکانی ئەم لووانەن سەبارەت بە مەترسی گۆڕانی ئەم لووانە بۆ شێرپەنجەی پیس ترسناکیان دەگمەنە.

نیشانەکان (Clinical feature): زیاتر لە 50٪ ی نەخۆشەکان بێ نیشانەن، یاخود بێ گرفت و کێشەن (Asymptomatic)، نارەحەت قوتدان بۆ ماوەیەکی زۆر (Longterm dysphagia)، نارەحەت قوتدانی پەرەسەندووی ناو بەناو (Progressive and intermittent dysphagia)، بوونی ئازارێکی زۆری سنگ (Chest pain) لە لای چەپدا، کە ناتوانرێت لێکبدرێتەوە و بزانرێت کە هۆکارەکەی چی یە؟! لەگەڵ ئەوەشدا بوونی دڵە کزە (Pyrosis).

کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر سورێنچك (Complications)

کاریگەرییە خراپەکانی گەرمی بڵاونین، بەڵام ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

■ خوێن بەربوون (Hemorrhage).

■ زامدارکردن و رووشانی هەناو (Erosion of esophagus).

دیاریکردنی ئەم لووانە:

■ رێگەی تاقیکردنەوە بە ماددەی باریۆم (Barium swallow) ئەمەش بە بینینی ناتەواوی هیلالی لووس و بریقەدار (Smooth crescent defect) لە پێکهاتەی بۆشایی ناو سورێنچکدا.

■ **هەناو بینی سورێنچك** (Esophagoscopy): ئەمەش بۆ دڵنیابوون لە بارودۆخی هەناوی سورێنچك، بە بینینی پەڵەی بچوکی شانەی بۆ ناو بۆشایی سورێنچك، ئەمەش بۆ ئەوە نا کە نمونەی شانەی زیندوو (Biopsized) وەربگیرێت (چونکە ئەوە مەترسی خوێن بەربوونی هەیە).

■ سی ـ تی سکان (CT-Scan).

■ وێنەگرتنی تیشکی شاخوێنبەر (Aortography)، ئەمەش بە مەبەستی دیاریکردنی ناتەواوییەکانی پێچی شاخوێنبەر (Aorticarch).

بەڕێوەبردن و چارەکردنی نەخۆشیەکە (Management):

1. لابردنی لووەکە لەرێگەی سنگەوە (Transthoracic enucleation)

ـــ کردنەوەی لای راستی سنگ (Right thoracotomy) بۆ لووەکانی سەرەوەو ناوەراست.

ـ کردنەوەی لای چەپی سنگ (Left thoracotomy) بۆ لووەکانی بەشی خوارەوەی سنگ.

ـ دەرهێنان و لێکردنەوەی سورێنچك (Esophageal resection) بۆ ئەو لووانەی کە زۆر گەورەن و، بۆ دیاریکردنی چوار دەوری لووەکەش.

ـــ لابردنی لووەکە بەهۆی هەناو بینی یەوە (Endoscopical enadeation) هەرچەندە رۆڵێکی گەورەی نییە، بەتەنها بۆ ناتەواوییە گەندەییەکان (pedunculated)، و لووی یەکان (Polypoid) بەکاردەهێنرێت، بەڵام مەترسی کون بوون و دیوە دەرکردنی (Perforation) سورێنچکی هەیە.

شێرپەنجەی پیسی سورێنچك

(Malignant tumour of esophagus)

هۆکارەکان و پرۆسەی بەرێوەچوونی شێرپەنجەی سورێنچك (Etiology and pathogenesis): ئەم جۆرە شێرپەنجەیە دوو جۆر دەگرێتەوە: شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکان (Squamous cell carcinoma) (SCC) و، رژێنە شێرپەنجە (Adeno carcinoma)(AC) دەگرێتەوە کە بەبڵاوترین و گرنگترین شێرپەنجەی سورێنچك دەژمێردرێت.

پێویستە لەهەر حاڵەتێکی نارەحەت قوتداندا (Dysphagia) دابنرێت و بکرێت، بەشێوەیەکی گشتی لە جیهاندا لە ژناندا کەمترە، لەوانەشدا بڵاوە کە مەی و ئەلکهول دەخۆنەوە و جگەرە دەکێشن، لە 20٪ لەبەشی سەرەوەدا

ڕوودەدات، 50٪ لە ناوەڕاست و لە 30٪ لەبەشی خوارەوە ڕوودەدات، لەوانەیە شێرپەنجەکەش لە جۆری پولەکەی یان ڕژێنی بێت.

شێرپەنجەی پولەکەیی سورێنچك، بەلەپێشترینی شێرپەنجەکانی بانتوی ئەفریقاو، باشووری ئەفریقاو، یابان و، چین و ڕوسیاو سکوتلەنداو، هەروەها هەرێمی کاسپیانی ئێران دەژمێردرێن.

ڕێژەی یان مەودای یان پلەی ڕوودانی (incidence) شێرپەنجەی پولەکەیی سورێنچك دەگۆڕێت لە 100 – 200 جار لە نێوان دانیشتوانە جیاوازەکاندا کەلەناوچەیەکی جوگرافی هاوسنووردا دەژین.

ئەو ماددانەی دەبنەهۆی شێرپەنجە (Careinogens):

1. بەکارهێنانی جگەرەو ئەلکهول بۆماوەیەکی زۆر پلەی ڕوودانی هەردوو شێرپەنجەکە، شێرپەنجەی پولەکەیی و ڕژێنە شێرپەنجە (Squamous and adenocaranoma) زیاد دەکەن.

2. تووشبوون بەو ڤایرۆسەی کەدەبێتەهۆی لووی شێوەگۆیی لە مرۆڤدا (Human Papillomavirus) زیاتر هاورێیە لەگەڵ شێرپەنجەی پوولەکەییدا.

3. هۆکارە خۆراکییەکان: ئەوانەی کەنزیکە ببنەهۆی شێرپەنجەی پولەکەیی ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

أ. ئەو ڕووەکانەی کەلەخۆڵی پیس بوو بەمۆلیبدینەم (molybdenum)دا گەشە دەکەن، کەوا دەکات ناوەڕۆکی ئەو ڕووەکانە ڤیتامین – C یان کەم بێتەوەو ئەمەش دەبێتەهۆی زیادبوونی لە ڕادەبەدەری خانەکانی هەناوی سورێنچك(Hyperplasia)، کەلەدواییدا دەبنەهۆی شێرپەنجە.

ب. زیادبوونی ڕێژەی نایترەیت (Nitrate) لەئاوی خواردنەوەدا، دەفری شۆربا کەنایترەیتی تێدا دەنیشێت.

ج. ئەو خۆراکانەی کە کەڕوویان تێدایە بەتایبەت جۆری جیۆتریکەم کاندیدەم (Geotrichum candidum)، و جۆری ئەسپەرجیلەس (Aspergillus).

د. نان، بەتایبەت گەرکاتی نان کردنەکە لەهەفتەیەکدا جارێك بێت، کاتێك دەخورێت کەکەڕواوی بووە.

و. پێرسیمۆنی وشك (Dried persimmons)، خواردنێکی ڕەقە کەهەناوی سورێنچك زامدار دەکات لەکاتی خواردندا، ئەم خۆراکە زیاتر لە چین بەکاردێت.

هۆکارە ڕێخۆشکەرەکان بۆ شێرپەنجەی پولەکەیی سورێنچك:(Predisposing footors for Squamous Cell Carcinoma):

1. کۆنیشانەی هۆویل–ئیڤانس (Howel–Evens Syndrome) کە بریتی یە لە ڕەق بوونی یاخود نەخۆشی زیاد لە ڕادەبەدەری ماددەی کیراتین (Hyperkeratosis) لەناو لەپی دەست و ژێر پێ، کەنەخۆشییەکی بۆماوەیی دەگمەنە، بەشێوەی نیشانەی مەندلی زاڵ دەگوێزرێتەوە (Meodelian dominant trait) بەنزیکەی 40٪ ئەوانەی ئەم نەخۆشیانەی هەیە تووشی شێرپەنجەی سورێنچك دەبن.

2. تەسك بوونەوەی لای (Lye stricture)، ئەو نەخۆشانەی کەئەم نەخۆشییەیان هەیە بەڕێژەی 30٪ تووش دەبن.

3. ئەوانەی کە ئەکەلەیزیای سورێنچك (Esophageal achalasia) یان هەیە، بە ڕێژەی 30٪ تووش دەبن.

4. ئەوانەی وێبی سورێنچك (Esophageal Web) یان هەیە، بەڕێژەی 20٪ تووش دەبن.

5. کۆنیشانەی پلەمەر–ڤینسن(Plumer-Vinson Syndrome)، ئەوانەی ئەم کۆنیشانەیان هەیە، کەم خوێنیان هەیە بەهۆی کەمی ئاسن لە خوێن دا (Iron deficiency anaemia)، هەروەها نارەحەت قوتدان (Dysphagia) کەبەهۆی وێبی سورێنچك و هەوکردنی زمان (glossitis) وە پەیدا دەبێت، ئەمەش بە ڕێژەی 10٪ دەبێتەهۆی شێرپەنجەی سورێنچك.

6. سورێنچکی کورت (Short esophagus)، ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەڕێژەی 5٪ تووش دەبن.

7. هەوکردنی سورێنچك کەبەهۆی ئاوگی هەرسەوە پەیدا دەبێت (Peptic esophogitis) ئەمانەش بەڕێژەی 1٪ تووش دەبن.

8. ئەو بارانەی دی کەهاوتان لەگەڵ شێرپەنجەی پولەکەیی سورێنچکدا وەك:

أ. ئەو نەخۆشـانەی کە شـێرپەنجەی سەرو ملیان هەیە(Head and neck cancer).

ب. ئەو نەخۆشانەی کەنەخۆشـی گەنمە(Celiac disease) یان هەیە.

ج . هەوکردنی سورێنچکی درێژخایەن (Chronic esophagitis) بەبـێ سـورێنچکی باریـت (Barretts esophagus).

د. زامداربوونی سـورێنچك بەهۆی بەرزبوونەوەی پلـەی گەرمییەوە، بەهۆی خواردنەوەی چا یان قاوەی کولاوی گەرمەوە لە رووسیاو چین و رۆژهەڵاتی ناوەراست.

هۆکارە ڕێخۆشکەرەکانی رژێنە شێرپەنجە

(Predisposing factor for adenocaranoma):

1. سـورێنچکی بارێت (Barretts esophagus)

بریتی یە لە گۆران و جێگرتنەوەی، رووکەشە شانەی پولەکەیی سورێنچك بە رووکەشەشانەی ستوونی ریخۆڵە (Columnar epithilium).

أ. رژێنە شـێرپەنجە لەگەڵ سورێنچکی بارێت بەو شێرپەنجەیە دادەنرێت کە پلەی روودانەکەی زۆر بەخێرایی زیـادەکات لــە جیهانــدا، بــەڵام بەتایبەتی لە پیاوە سـپی پێستەکاندا.

ب. لە ویلایەتــە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، پلەی رووداني رژێنە شـێرپەنجەی سورێنچك لە ساڵی (1970) وە بەرێژەی (6-7) ئەوەندە زیادی کردووە، بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە سـورێنچکی (بارێت) یان هەیە بە رێــژەی (30 – 125) ئەوەندە مەترسی تووشـبوونیان بەرژێنە شێرپەنجە هەیە، بەبەراورد بە تێکرایی دانیشـتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

2. قەڵەوی (obesity).

3. هەوکردنــی سـورێنچك بەهــۆی گەرانــەوەی ترشەڵۆکی گەدەوە (Reflux esophagitis).

شانەزانی شێرپەنجەکە (Histopathology):

شـێرپەنجەی پولەکەیی بە 98٪ ی شـێرپەنجەی سورێنچك دادەنرێت لەبەشی سەرەوەو ناوەراستی سورێنچکدا، ئەوەی دەمێنێتەوە رژێنە شێرپەنجەو،

شێرپەنجەی بەستەرشانە (Sarcoma) (Connective tissuetumour)

و شێرپەنجەی خانە بچوکەکان (Small cell Carcinoma) و، شـێرپەنجەی گرێ لیمفییەکان (Lymphoma).

لەبەشی خوارەوەی سورێنچکدا، رژێنە شێرپەنجە بە هێواشی بلاوترەو لەبەردەوامی رووکەشەشانەی ستونی گەدەوە بۆناو سـورێنچك (سـورێنچکی بارێت) وە پەیدا دەبێت، یان لەوانەیە درێژەوەبووی رژێنە شـێرپەنجەی گەدە (gastric adenocarcinoma) بێت.

شوێنی شێرپەنجەکە لە سورێنچکدا:

1. لە ملدا (Ceruical ٪10).

2. لەبەشی سـەرەوەی سـنگدا :(upper thoracic ٪40).

3.لەبەشی خوارەوەی سنگدا :(Lower thoracic ٪50).

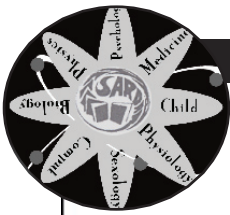
کۆرسـی نۆرینگەیـی (Clinical Course):

شـێرپەنجەی سـورێنچك زۆر کوشـندەیە، زیاتر لە 90٪ ی توشبووان بەهۆی نەخۆشـییەکەوە دەمرن. نزیکەی 75٪ ی نەخۆشەکان توشبوونی گرێ لیمفییەکانی ئەو بەشەی بۆشایی سـنگیان هەیە، کـەدڵ و ئەندامەکانی تـری تێدایە جگە لە سـییەکان (Mediastinal nedal iNvoluement)، یـان بلاوبوونەوەی دووری شێرپەنجە (Distant metastasis)، مـردن بەهۆی نەخۆشـی لۆکاڵـی (Local disease) یەوە روودەدات، کەدەبێتەهـۆی بەد خۆراکـی (Malnutrition)، سییە سۆ بەهۆی گەرانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆناو سییەکان (Aspiration Pnuemonia).

دیاریکردنی نەخۆشییەکە (Diagnosis):

1. ئەو نیشـانانەی نەخۆش و پزیشـك هەسـتیان پـێ دەکات (Symptoms and signs) نارەحـەت قوتدان (Dyphagia) بلاوتریـن نیشـانەیە، لەسـەرەتادا نەخۆش ناتوانێت خواردنی رەق قووت بدات و پاشـان ناتوانێت شلەش بخواتەوە.

نیشـانەکان بەدەگمەن پەرەدەسێنن هەتا بۆشایی سورێنچك تەسك دەبێتەوەو بلاوبوونەوەی دوور روودەدات،ئازار لەوانەیە هەبێت یان نەبێت. پزیشکەکان لە پشکنینەکاندا

(Physical finding) سەرەرای لاوازبوونێکــی زۆر(Cachexia)، و بەردەســت کەوتنی یــان گەورەبوونی لیمفە گرێی ســەروو ئێســکی چەڵەمــە (Palpable Supraclavicular lymphnode)، بەدەگمەنیــش گەرەبوونی جگەرو ســپڵ (Hepatosplenomegaly) هەست پێدەکەن.

2. رشــتەکانی دیاریکردنــی نەخۆشــییەکە (Diagnostic Studies):

أ. رشتە سەرەتاییەکان (Preliminary Studies) کە پشــکنینەکان (Physical finding) و، تێکرای ژمارەی هەموو خوێن (Complete blood count) CBC، تێستی فرمانی جگەر (Liver function test) LFTs، تیشکی سنگ و هەناوبینی سورێنچك و تیشکی وێنەگرتنی سورێنچك پاش قوتدانی ماددەی باریۆم (Ba-esophagogram) دەگرێتەوە. هەروەها فڵچەکردنی شوێنی ناتەواویەکە (Brushings) بۆ وەرگرتنی بەشــێکی شــانەی زیندووی ناتەواوییە کە لەژێر هەناوبینی دا(Biopsy).

ب. **سی ـ تی سکان** (CT – Scan): ئەمەش قۆناغ کردنی (staging) نەخۆشیەکەمان پیشان دەدات و، دەتوانێت پێشبینی بڵاوبوونەوەو داگیرکردنی دووری شێرپەنجەکەمان بۆ دیاری بکات بۆ شــوێنەکانی دی، کە ٪90 بۆ شــاخوێنبەر (Aorta) و، لــق و پۆپەکانی بۆری هەوای ســەرەکی و بۆریە هەوایە چــەپ و راســتەکان (Tracheobronchial tree)، پــەردەی دەوری دڵ (تامــور) (pericardium)، جگــەر (Liver) و، رژێنەکانی ســەر گورچیلە (Adrenal gland)، ٪85 بۆ لیمفەگرێکانی ناوسك (Abdominal node)، (٪50 بۆ لیمفە گرێکانی تەنیشتی سورێنچکە (Paraesophageal lymphnode).

ج. **هەناوبینــی ـ ســۆنار** (Endoscopic – ultra sound): تەواوترو باشترە لە سی ـ تی سکان (CT – Scan) بۆ خەملاندنی قوڵی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکەو لیمفە گرێ تەنیشتەکانی سورێنچك. وەرگرتنی شانەی زیندوویی بەسەر ســورێنچکدا (Trans esophageal biopsy) بۆ نمونەی شــانەیی (Sample) لیمفــە گرێــی گەورەبــوو گونجاوترە لەژێــر رێنمونی هەناوبینــی ـ ســۆناردا (Endoscopical ultrasonic guidance).

د. **ناوسك بینی** (Laparoscopy):

ئەمەش بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی ژێر ناوپەنچك (Subdiaphrag matic) دەخەمڵێنــێ و، رێگەی بۆشــایی پەردەی ســك (Peritoneal) و، جگەرو، لیمفەگرێکان دیاری دەکات.

لەو نەخۆشانەی کەچارەسەری کیمیایی و چارەسەری تیشکی (Ohemo – and radiotherapy) یان وەرگرتووە، گەر پێش نەشتەرگەری (Preoperatively)، یان لەجێگەی نەشــتەرگەری (Lieu of surgery) دابێــت، دەتوانرێــت بەکاربهێنرێــت. هەروەها لەکاتی دانانی بــۆری بۆناو دووەم بەشی (Jeujenum) ریخۆڵە باریکە (Jeujenostomy).

بەمەبەســتی خۆراك پێــدان لەرێگــەی ریخۆڵەوە (Enteral alimentation)، لەو کاتانەدا ناوسك بین نۆرینگە یانە (Clinicaly) سوود بەخشە.

ناوســنگ بــین (Thoracoscopy) دەتوانرێــت بەکاربهێنرێــت لــەو نەخۆشــانەی کەبڵاوبوونــەوەی شــێرپەنجەکەیان هەیــە لەناوســنگدا (Intrathoracic dissemination)، بۆئــەوەی بەتــەواوی و بەگشــتی دەربهێنرێت.

ع. **بــۆری هەوابــین** (Bronchoscopy): بــۆ شــێرپەنجەکانی بەشی ســەرەوە یان ناوەراســتی سورێنچك بەکاردێت، دەتوانێت درێژبوونەوەی راستەوخۆی شێرپەنجەکە (Direct extension) بۆ لق و پۆپەکانی بۆری هەوای سەرەکی و بۆرییە هەواییە چەپ و راستەکان (Tracheobronchial tree) دیــاری بــکات، لەگەڵ بوونی شــوێنی یەکەمی یاخود سەرەتای شێرپەنجەکە لە هەمان کاتدا.

سیســتمی قۆناغ کردن و هۆکارەکانی پێش بینی (Staging System and prognostic factor):

پۆلێنی قۆناغ کردنی (TNM) ئێســتا گرنگە، ئەو نەخۆشــانەی لەگەڵ قۆناغــە زووەکانی نەخۆشــییەکەدان، بەتایبەت (No) و، (Mo) پێشبینی یەکی باشتری هەیە.

خوێنەرەکان دەبێت راوێژی پێشــکەوتوترین قۆناغ کردنی دەستی (Monual staging) بکەن، بەهۆی زۆر چاو خشاندنەوە بە سیستمی قۆناغ کردندا.

زۆربەی نەخۆشەکان دەمرن بەهۆی نەخۆشیەکانیانەوە لە ماوەی – دە – مانگی دیاریکردنی نەخۆشیەکەدا، ڕێژەی رزگاربوون لە مردن لەماوەی پێنج ساڵدا (5 - year sarvival rate) کەمترە لە 10٪، سەرەرای گرتنەبەری هەموو هەوڵەکان بۆ چارەسەر کردن .

کۆتەڵ کردن و دیاریکردنی پێش وەخت

(Screening and early detection): لە چین کۆتەڵ کردنی لوو (بارستە) (Mass screening) بەکاردەهێنرێت کەپێی دەڵێن (باڵۆنی چینی)، کە بۆرییەکی درێژی تیرە بچوکە لەگەدەدا دادەنرێت، لەگەڵ باڵۆنێکدا کەداپۆشراوە بەماددەی نایلۆن، کە کۆتاییەکەی شێوە تۆرییە. ئەم باڵۆنە تێپەردەکرێت بۆناو گەدە، هەوای تێدەکرێت، ئینجا بە درێژایی سورێنچک دەهێنرێتەوە دواوە، ئینجا ئەو خانانەی کەتایبەتن بەرشتەی لێکۆڵینەوەی خانەزانی (Cytologic Study) دەکرێتە ناو تۆری نایلۆنەکەوە. لە دانیشتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا کۆتەڵ کردنی شێرپەنجەی سورێنچک کاریگەر نەبووە بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام لەو نەخۆشانەی کەتەسك بوونەوەی لای (Lye stricture) یان هەیە، یان سورێنچکی باریێت، کەلەمەترسی زیاتردان، پێویستە لەژێر کۆتەڵکردنی خولی هەناوبینی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرسدابن (Periodic screening upper endoscopy).

قۆناغ کردنی (TNM) لە شێرپەنجەی سورێنچکدا:

بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەی سورێنچك راستەوخۆیە، پاڵاوتنی ژێرهەناوە پەردەیی (Submucasal infilteration) وبڵاوبوونەوەی لۆکاڵی یان بۆ لیمفەگرێکان، یان لەدواییدا لەرێگەی خوێنەوە رووبدات.

T= بریتی یە لە شێرپەنجەی قەتیس ماو لە شوێنی ناتەواوی یەکە.

T_1= کەلامینا پرۆپریا (Laminapropria) و چینی ژێر هەناوە پەردە (Submucosa) داگیر دەکات.

T_2 = داگیرکردنی چینی پرۆپریای ماسولکەیی (Muscularis propria) لەلایەن شێرپەنجەکەوە.

T_3= داگیرکردنی رووی دەرەوەی سورێنچك (Adventitia) لەلایەن شێرپەنجەکەوە.

T_4= داگیرکردنی ئەندامە تەنیشتەکانی سورێنچك لەلایەن شێرپەنجەکەوە.

N_x= لەم کاتەدا لیمفە گرێکان ناتوانرێت بخەملێنرێت.

N_o= لەم کاتەدا شێرپەنجەکە لەهیچ لیمفەگرێیەکدا بڵاو نەبوەتەوە.

N_1= لەم کاتەدا شێرپەنجەکە لە لیمفەگرێ هەرێمیەکاندا (Regional Lymphnode) بڵاوبووەتەوە.

M_o= لەم کاتەدا بڵاوبوونەوەی دوور رووینەداوە.

M_1= لەم کاتەدا بڵاوبوونەوەی دوور روویداوە.

لەلایەکی دیکەوە خاڵێکی دی کە هەیە نابێت لەیادی بکەین، ئەویش ئەوەیە شلە لیمفی یەکانی بەشی خوارەوەی سورێنچك لەرێگەی دەرچەی سورێنچك لەناوپەنچکدا دەچێتەخوارەوە بۆ لیمفە گرێی سك (Celiac node) لە دەوروبەری خوێنبەری ناوسکدا (Celiac artry). لەبەرئەوە شێرپەنجەی پیسی (Malignant tumour) ئەم ناوچەی سورێنچك بەرەو بڵاوبوونەوە دەروات لەوناوچەیەی خوارەوەی ناوپەنچکدا بەدرێژایی ئەم رێرەوە. لەئەنجامی ئەوەوە لەکاتی نەشتەرگەری ئەم شێرپەنجەیەدا دەبێت بەتەنها شوێنە سەرەتاییەکە یان یەکەمییەکە دەرنەهێنرێت و ئیتر تەواو، بەڵگە دەبێت هەموو ئەو ناوچانە دەربهێنرێت کە لیمفە شلە لەم لیمفە گرێیەوە (Celiaclymph node) وەردەگرن، واتە لەلیمفەگرێی ناوسك وەك گەدەو نیوەی سەرەوەی دوانزەگرێ و، سپڵ و ئۆمێنتا (Omenta)، قەرەبووکردنەوەی بەردەوامی کۆئەندامی هەرس فەراهەم دێت بەدانانی بۆرێچکەی تایبەتی بۆ گواستنەوەی خۆراك بۆ سورێنچك و دووەم بەشی ریخۆڵە باریکە (Jeujenum).کە پێی دەڵێن (Esophageo jeujenostomy).

لەگەڵ ئەوانەی سەرەوەدا بۆدیاریکردنی (Diagnosis) نەخۆشییەکە پێویستە ئەمانەی دیکەش رەچاوبکەین:

1. نارەحەت قوتدانەکە پێویستی بەتاقیکردنەوەی باریۆمی (Double contrast Ba-) هەیە.

2. وەرگرتنی نمونەی شانەی زیندوو (Biopsy) ی بینراو (Visible)، لەوانەیە تەنها هەوکردن (Inflamation) پیشان بدات، لەبەرئەوە پێویستە (6-9) جار ئەم نمونەیە

وەربگیرێتەوە.

3. یەکەمجار کە شێرپەنجەکە تێبینی دەکرێت، پێویستە بڵاوبوونەوەی لۆکاڵی شێرپەنجەکە هەڵبسەنگێنرێت، توشبوونی لیمفە گرێکانی ئەو بۆشاییەی سنگ کە دڵ و پاشماوەی ئەندامەکانی دیکەی تێدایە جگە لە سییەکان (Mediastinal nodal involvement) و بڵاوبوونەوەی بۆ جگەر هەنگاوێکی بنەرەتی یە بۆ قۆناغکردنی شێرپەنجەکە (Staging) لەپێش بڕیاری چارەسەردا.

4. کۆکە دوای خواردنەوەی شلە (Couahging) بەهۆی بەنزیکەی تەواو داخرانی بۆشایی سورێنچکەوە، لەگەڵ چونە ژوورەوەی شلە بۆ قورقوراگە، یاخود بەهۆی کەناڵە پەیوەندی بۆری هەوا ـ سورێنچکەوە (Tracheo esophageal fistula) دەبێت.

5. رشانەوەی خوێناوی (Hematamesis)، دەنگ نوسان (Hoarseness) لەرێگەی توشبوونی دەماری قورقوراگەیی دووبارەوەبووە (Recurrent laryngeal nerve)، لەلایەن شێرپەنجەکەوە نیشانەیەکی نائاساییە، بەرزبوونەوەی شێوە دەهۆڵی نینۆکەکانی پەنجە (Nail Clubbing)، دەتوانرێت لە هەردوو شێرپەنجەی پاک و پیسدا هەستی پێ بکرێت، دیاریکردنی نەخۆشی یەکە بەزوویی چانسی چارەسەرەکە زیاتر دەکات.

بەرێوە بردن و چارەکردنی نەخۆشیەکە (Management): چالاکی یان سەرکەوتوویی چارەسەری نەشتەرگەری و چارەسەری تیشکی جیاوازی زۆر هەیە بەگوێرەی ناوەندە پزیشکییەکان:

أ. **دەرهێنانی شێرپەنجە سەرەتاییەکەن**: ئەنجامی دەرهێنانی نەشتەرگەرییانەی شێرپەنجەی سورێنچك خراپە. رێژەی مردن لەکاتی نەشتەرگەریدا نزیکەی (10-5) ٪ یە.

لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا، رێژەی 5- ساڵەی رزگاربوون لە مردن لەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەکەیان بۆ دەرهێنراوە کەمترە لە (20٪)، نەشتەرگەری قورس لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا رێگە پێدراوە، بە تایبەتی لە هەندێك لەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی بەشی خوارەوەی سورێنچکیان هەیە.

لەچین، رێژەی رزگاربوون 5 ـ ساڵە لە مردن (85٪)، بۆ ئەوانەی لە سەرەتایەکی نزیکی نەخۆشیەکەدان، بەلام بۆ ئەوانەی بەشێوەیەکی مامناوەند شێرپەنجەکە تیایانداگەشەی سەندووە (Moderately advance)، (35) ٪ ە. ئەم رێژە بەرزەی رزگاربوونی 5 ساڵە پێویستە بە ئاگادارییەوە لێکبدرێتەوە، چونکە لە واقیعدا بەشێوەیەکی تەواو دەستکەوتوو نییە لە دانیشتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا، چونکە سیستمی کۆتاڵ کردن (Screening System) بە دەگمەن دەگیرێتە بەر.

ب. **ئەو چارەسەرانەی دەبنە هۆی کەم کردنەوەی ئازار و خوێن بەربوون لە سورێنچکی داخراودا** (Palliating an obstructed esophagus): ئەمەش جێ بەجێ دەبێت بەهۆی هەندێك پەیڕەووەوە، رێگەی خۆراك پێدانیش دەدات لەرێگەی رێخۆڵەوە (Enteral nutrition)، ئەم رێگەیەش ئەمانە دەگرێتەوە.

1. **چارەسەری لەیزەر**: لەوانەیە خوێن بەربوون و داخرانەکە باش بکات، چارەسەری لەیزەری هەناو بینی (Endoscopic Lasertherapy).

رێژەی مردن (1٪) کەمترە، بەلام فراوان کردنی پێش وەختی میکانیکی (Prior mechanical dilation) پێویستە.

لەگەڵ ئەوەشدا کە چارەسەری سەرکەوتووی لەیزەری لەوانەیە پێویستی بە چەند هەناو بینی یەك هەبێت، دەتوانرێت لەسەر بنەرەتی نۆرینگەی دەرەوە (Outpatient elinic) ئەنجام بدرێت، هێشتا هەموو خەرجی یەکەی یان تێچونەکەی کەمترە لە چارەسەری نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوەی ئازار و خوێن بەربوون و داخرانی سورێنچك (Palliate surgery).

هەستیارکردنی تیشکی (Photosensitization) شێرپەنجەی سورێنچك بە بەکارهێنانی دەرزی لێوەرگیراوەی پۆرفرین (Injectable porphyrin derivatie) دەتوانێت وزەی مژراوی لەیزەر زیاد بکات لەلایەن شێرپەنجەکەوە، لەگەل سوودی کەمکردنەوەی ئازارەکە (Palliative benefit)، بەلام لەوانەیە هەستاری یەکی گشتی پێست جێبهێڵرێت بۆ رووناکی خۆر بۆ ماوەی (4 ـ 6) هەفتە.

2. **بۆری دانانی سورێنچك** (Esophageal

Stenting): بە لایەنی کەمەوە (17) ئامێر دەست دەکەوێت بۆ بۆری دانانی سورێنچك، نزیکەی (15٪) ی ئەو نەخۆشانەی بە دەست داخرانی سورێنچکەوە دەناڵێنن بەهۆی شێرپەنجەی پیسی سورێنچکەوە (Malignant esophageal tumaur) کاندیدن بۆ دانانی بۆری سورێنچك ئەمەش دەکرێتە ناوەوە بەهۆی بۆریەکی پاڵنەرەوە (Pusher tube)، کە دەتوانرێت لۆد بکرێت بەهۆی ئامێرێکی باریکەوە، کە دەکرێت بە کونی بۆرییەکەدا بۆ فراوان کردن (Bougie) یاخود بەسەریەوە هەناو بینێك (Endoscope) هەیە، کە دەتوانرێت فراوان بکرێت دوای دانانی، میتۆدی دوایی رێگەمان دەدات بۆشایی یە داخراوەکە ببینین، رێژەی سەرکەوتنی (90 ـ 97٪) ە.

سوودەکانی بۆری دانانی سورێنچك(Advantages): باش بوونی توانای قوتدانی لیك و گەرانەوەی خۆشی خۆراك خواردن لەرێگەی دەمەوە، باش بوونی یاخود قەدەغەکردنی سییەسو بەهۆی گەرانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆناو سییەکان (Aspiration pneumonia)، کەلەرێگەی کەناڵە پەیوەندی سورێنچك و سی یەکانەوە (Esophageopulmonary fistula) روودەدات و، سەربەخۆی لە چاودێریکردندا بە بێ نەخۆشخانەو پزیشك هەروەها بەسەر بردنی کات لەگەڵ خێزان و هاورێکاندا مایەی ئاسوودەیی رێژەین.

ئەو حاڵەتانەی کە نابێت بۆری سورێنچك دابنێین (Contraindication): بریتین لە: گەر شێرپەنجەکە 2 سم کەمتر لە خوارەوەی دەرچەی سەرەوەدا (Uppersphincter) بێت، گەر بۆری دانانەکە بۆ ماوەی کەمتر لە (6) هەفتە بێت یاخود بۆچوونە سنووردارەکانی ژیان، یان لەو نەخۆشانەی کە هاوکار نین یاخود یاریدەدەر نین لە دانانی بۆریەکەدا (Uncooperativeness).

کاریگەرییە خراپەکانی بۆری دانان (Complications): کە ئەمانە دەگرێتەوە: کون بوون و درانی سورێنچك (Perforation) لە جێ چوون یاخود دانەنانی لەشوێنی خۆیدا (dislocation)، گەشەکردنی زۆری شێرپەنجەکە (Tumour over growth) نیشانەکانی گەرانەوەی ترشەلۆك لە گەدەوە (Reflux Symptoms)، لەگەڵ دەرکەوتنی تەسك بوونەوەدا (Stricture)، یاخود مردنی خانەکان بەهۆی پاڵەپەستۆوە (Pressure necrosis)، یاخود بەردبوون یان رەق بوونی تەنۆکە دەرەکیەکان (Foreign body impaction) لەگەڵ داخرانی سورێنچکداو، خوێن بەربوون و، شکست هێنانی بۆری دانان، رێژەی کاریگەرییە خراپەکان (درەنگ و زوو) بریتییە لە (10 ـ 25)٪.

3 . **خۆراك پێدان لەرێگەی کونێکی دەستکردەوە کە دەکرێتە گەدەوە** (Feeding gastrostomy) ئەمە زۆر بەکارناهێنرێت چونکە نابێتە هۆی باش بوونی نارەحەت قوتدانەکە، کە وا دەکات لەو نەخۆشانەی کە داخرانێکی تەواو یان نزیکە تەواوی سورێنچکیان هەیە، هەرچی رژاوەکان و لیك هەیە بیکەنە دەرەوە، مەودای ژیانیش درێژناکەنەوە، هەروەها مەترسی نەخۆشی و مردنیشیان هەیە.

4. **خستنە نێوانی کۆڵۆن** (Colonic interposition): ئەمەش بۆ ئەوەی لە ناوچەی داخرانەکەدا دابنرێت لە سورێنچکدا، تەنها لەوانەشدا ئەنجام دەدرێت کە کاندیدکراون بۆ نەشتەرگەری، لەوانەی کە پاشماوەی گونجاوی گەدەیان ناتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت، بەهۆی لێکردنەوەی پێش وەختی بەشێکی گەدەوە، ماوەو تەنینەوەی نەخۆشیەکە، یان نەخۆشی دیکەی سورێنچك.

5. **تیشکاوی کردن بە گورزە تیشکی دەرەکی** (External beam irradiation) یان چارەسەری مەودا کورتی ناو بۆشایی ئەندامەکە (سورێنچك) (Endoluminal brachytherapy)، کە دەتوانێت ببێتە هۆی کشانەوەو کەم کردنەوەی قەبارەی شێرپەنجەکە لەگەڵ کەمکردنی ئازار و نارەحەتی یەکان لە هەندێك نەخۆشدا لە (70 ـ 80) ٪ ئەو نەخۆشانەی کە نارەحەت قوتدان (Dysphagia) یان هەیە، تێبینی باش بوونی پرۆسەی قوتدان دەکرێت دوای تیشکاوی کردن بە گورزە تیشکی دەرەکی.

ئەم جۆرە تیشکاوی کردنە دەتوانرێت لەو نەخۆشانەدا بەکاربهێنرێت کەپێشتر چارەسەری تیشکیان بۆ کراوە و دیسانەوە شێرپەنجەی لوکاڵی گەشەی کردووەتەوە (Local tumour regrowth) کە بۆتە هۆی نارەحەت قوتدانەکە.

ج . **چارەسەری تاکە مۆدالی** (Single –modality treatment):

1. **چارەسەری تیشکی بەتەنها**

(Radiotherapy alone): چارەسەری تیشکی بەدۆزی 6000 سی ـ گای (cGY 6000) دەبێتە هۆی ڕێژەی رزگاربوونی یەك ساڵی، دوو ساڵی، سێ ساڵی، پێنج ساڵی بە پلەی 33 ٪، 12 ٪، 8 ٪ یەك لەدوای یەك، ئەو نەخۆشانەی کە چارەکراون بەچارەسەری تیشکی لە تاقیکردنەوەیەکی بی پلاندا، کە تیایدا وەڵامدانەوەی نەخۆشەکان بۆ چارەسەرەکە وا دەکات کە ڕێگە بدرێن بەبەردەوام بوونی چارەسەرەکە، هەتا لێکردنەوەو دەرهێنانی شێرپەنجەکە (tumour resection) بە گوێرەی سەلیقەو کارامەیی پزیشکەکە.

2. **نەشتەرگەری بەتەنها** (Surgery alone):

بەپێرەوە نەشتەرگەریەکان کە جێبەجێ دەکرێن لە دەرهێنانی سورێنچکدا لەسەر شوێنی شێرپەنجەکەو پەسەندکردنی پزیشکەکە بەندەو، دەرهێنانی سورێنچك بە تێپەڕبوون بەناو بۆشاییەکەدا (Transhiatal esophagectomy) یاخود بەپێرەوی ئیڤۆر – لویس (Ivor – Lewis Procedare)، کە پێویستی بە کردنەوەی بۆشایی سنگ (Thoracotomy)، و بۆشایی سك (Laparotomy) هەیە لە (25-30)٪ ئەو نەخۆشانەی کەدەرهێنانی تەواوی سورێنچك تیایاندا گونجاوە، ڕێژەی رزگاربوونی – 5 – ساڵە لە مردن (15-30)٪ ە.

3. **چارەسەری کیمیاوی بەتەنها**

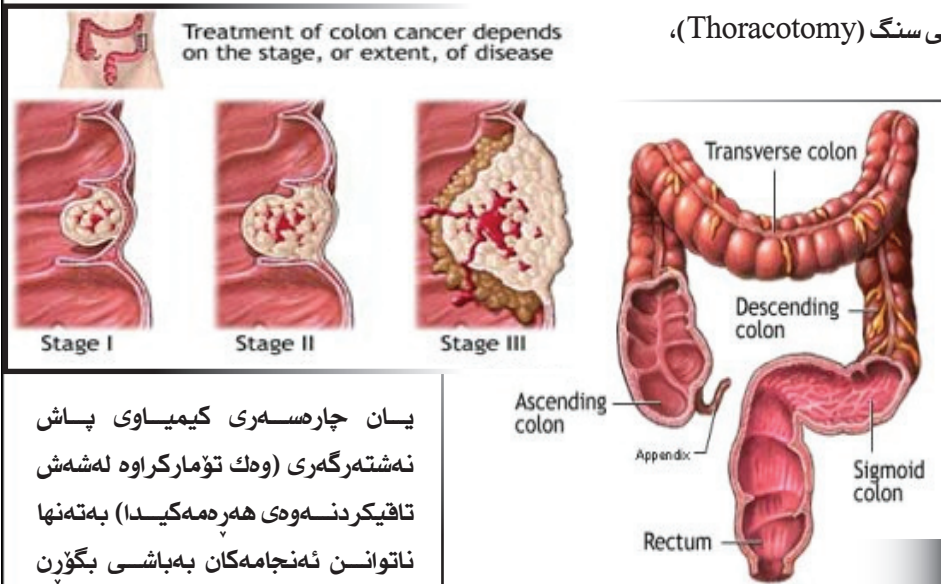
Chemotherapy) alone): هەڵبژاردنی چارەسەری کیمیاوی لەشێرپەنجەی سورێنچکدا لەسەر ئەمانەی خوارەوە بەندە:

1. شوێنی شێرپەنجەکە.
2. قەبارەی شێرپەنجەکە.
3. بوون یان نەبوونی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە.
4. جۆری خانەی شێرپەنجەکە.

ئەمە بەدەگمەن مۆدالی کاریگەرو کپ کەرەوەی ئازارە لەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی سورێنچکیان هەیە، و کاتێك چارەسەری کیمیاوی جێبەجێ دەکرێت، پێویستە لەگەڵ ڕێگە چارەی تیشکی و ڕێگەی میکانیکیدا ئەنجام بدرێت، ئەمەش بەمەبەستی باش بوون و کەم کردنەوەی نارەحەت قوتدانەکە (Dysphagia).

وەك لە شێرپەنجەی گەدەدا، ئەو وەڵامەی کە شێرپەنجە بۆ چارەسەری فرەدەرمانی کیمیاوی (Multiagent Chemotherapy) هەیەتی، کورتترەو کەم دەخایەنێت، واتە بۆماوەیەکی کەم بەکاردەهێنرێت.

د. چارەسەری مۆدالی یەکگرتوو (Combined Modality Therapy):

1. **چارەسەری تیشکی پێش نەشتەرگەری یان پاش نەشتەرگەری**، بەتەنها لەوانەیە ڕێژەی دووبارەبوونەوەی لۆکاڵی یان هەڵدانەوەی لۆکاڵی (Local recurrence rate) کەم بکاتەوە، بەڵام کاریگەرییەکی تەواو و ئاشکرای نییە لەسەر تێکرایی رزگاربوون لەمردن (Median Survival rate) بەهەمان شێوە نەچارەسەری کیمیاوی پێش نەشتەرگەری یان چارەسەری کیمیاوی پاش نەشتەرگەری (وەك تۆمارکراوە لەشەش تاقیکردنەوەی هەڕەمەکیدا) بەتەنها ناتوانن ئەنجامەکان بەباشی بگۆڕن لەشێرپەنجەی سورێنچکدا.

2. **چارەسەری سەرەتایی بەبێ نەشتەرگەری** (Primary therapy Without Surgery) لەو نەخۆشانەی کەلەژێر پلانی نەشتەرگەریدا نین بەهۆی نەخۆشی دیکەی درێژخایەن وەك (شەکرەو بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن، یان نەخۆشی دڵ، یان ڕەبۆ (Asthma) یان نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆرییەکانی هەوایان هەیە (Chronic obstructive airway disease (COPD) یان هەڵبژاردنی نەخۆش یاخود

پزیشك. چارەسەری کیمیاوی و چارەسەری تیشکی یەکگرتوو دەبنەهـۆی بەرزکردنـەوەی ڕێـژەی ڕزگاربـوون لە مردن بۆماوەیەکی زۆرتر بەبەراورد لەگەڵ نەشـتەرگەری بەتەنها لەتاقیکردنەوەیەکـی چاوەڕوانکـراوی هەڕەمەکیـدا، ئـەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکان یان ڕژێنە شێرپەنجەی سورێنچکی ناو سنگیان هەیە چارەسەری مۆدالی یەکگرتوو (5-فلۆرۆ یۆراسیل (flurourcil 5-) + سیس پلاتین (Cisplatin) لەگـەڵ 5000 سـی – گـای (c GY 5000) لەچارەسەری تیشکی دەبێتەهۆی زیادبوونی تێکرای ڕزگاربوون لـە مردن (9 مانگ بەرامبـەر 12.5) کاتێك بەراورد بکرێت لەگەڵ چارەسەری تیشکی بەتەنها (6400 سی – گای).

ڕێژەی دووسـاڵەی ڕزگاربوون لە مـردن (2-Year Survival rate) بۆ ئەو نەخۆشـانەی کەلەژێر چارەسەری کیمیاوی و تیشـکی یەکگرتوودان ٪38 ە، بەبـەراورد لەگەڵ ٪10 بۆ ئەوانەی لەژێر چارەسـەری تیشکی دان بەتەنها، ئەو نەخۆشانەی کە چارەسـەری مۆدالی یەکگرتوویان ئەزموون کـردووە یـان بەکارهێنـاوە ڕێـژەی دووبارەبوونـەوە یان هەڵدانەوەی لۆکاڵی و دوور (Distant) یان کەمی کردووە، بەڵام لـەم حاڵەتەدا ژەهراوی بوون زیاترەو، زۆرینەی ئەو ژەهراوی بونانەش کوشندەن یاخود هەرەشە لەژیان دەکەن تەنها نیوەی ئەم نەخۆشانە هەموو پلانی زنجیرەی چارەسەرەکیمیاوییەکە وەردەگرن.

چارەسـەری کیمیـاوی و نەشـتەرگەری

(Chemotherapy and surgery): ڕێژەی وەڵامدانەوەکان بۆچارەسـەرە کیمیاوییە ئازارکـوژەکان دەتوانرێت بەرزبێت لـە ڕێـژەی (40 – 50) ٪، نزیکەی هەتا ٪25 ی نەخۆشـە چارەسەرکراوەکان لەوانەیە تەواو چالاك ببن. لەگەڵ ئەوەشدا چارەسـەری کیمیاویی پێش نەشـتەرگەری بە سیس پلاتین (Cisplatin) و 5- فلۆرۆ یۆراسیل(5Fu)، ڕزگاربوونی تەواو یان سەرلەبەری نابەخشێت گەر بەراورد بکرێت بەنەشتەرگەری بەتەنها، لەتاقیکردنەوەیەکی هەرەمەکی لە 440 نەخۆشـی شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکانی سورێنچکدا.

4. **چارەسەری سیانە مۆدالی** (Triple – modality therapy): هەردوو چارەسەری کیمیاوی پێش نەشتەرگەری (Preoperative Chemotherapy) و چارەسەری تیشکی (Radio therapy)، دەبنـە هـۆی زیادبوونێـك لە ڕێژەی ڕزگاربوونی سێ سـاڵە لەمردن (3-Year survival rate)، هەروەها تێکرای ڕێژەی ڕزگاربوون بەرزدەکەنەوە لەدووتاقیکردنەوەی هەرەمەکیدا (Randomized trial)، بە بەراورد بە نەشـتەرگەری بە تەنهایی لـە تاقیکردنەوەیەکی قۆناغی ـ 1 ـ (Stage – I-) ی قۆناغـی – 2- (Stage – II) و شـێرپەنجەی پولەکەیـدا دەرکەوتووە کە سـەرلەپای ڕێژەی ڕزگاربوونی نەگۆڕاوە یاخود باش نەبووە بە جێبەجێ کردنی سیستمی چارەسەری سێ مۆدالی.

لە تاقیکردنەوەیەکی دیکەدا کە هەردوو شێرپەنجەی پولەکەیـی و ڕژێنـە شـێرپەنجەی تێدابوو، لـە ئامارەکەدا دەرکەوتـووە کـە زیادبوونێکـی بەرچاو هەبووە لـە ڕێژەی ڕزگاربوون لە مردن بەئەنجامدانی سیستمی چارەسەری سیانە مۆدالی.

ئەو نەخۆشانەی کە وەڵامدانەوەیەکی تەواویان هەیە بۆ نەشـتەرگەری ڕێتێچونی 50 ٪ یـان هەیە بۆ ڕزگاربوون لەمردن.

ع. **نەخۆشی گەشەسەندوو** (Advanced disease): وەڵامدانەوەکان بۆ چارەسـەری کیمیـاوی تاکە مۆدالی (15 ـ 20)٪ جوزئین و بۆماوەیەکی کورت و کەم جێبەجێ دەکرێن کە بریتی یە لە (2 ـ 5) مانگ.

بەکارهێنانی هەردوو چارەسـەر کیمیاوی (کەسیس پلاتیت و ـ 5 ـ فلۆرۆیۆراسـیل دەگرێتەوە)، لەگەڵ تاکسـان (Taxane) هاوتایە لەگەڵ ڕێژەی وەڵامدانەوەی (15 ـ 80)٪ لەگەڵ تێکـڕای وەڵامدانەوەی 7 مانگی بۆ چارەسـەریەکەو ژەهـراوی بوونێکـی زۆر، لەگەڵ ئەوەشـدا بـەرزی ڕێژەی وەڵامدانەوەکان بۆ چارەسەرییەکان نابێت یان پێویست ناکات بـەوە لێکبدرێتەوە، کە سـوودی بەرچاو لە چارەسـەریەکە وەرگیراوە لە لایەن نەخۆشەکانەوەو، ئەنجامەکانیش تا ئێستا هەر بە خراپی ماونەتەوە.

References ; 1. Manual of clinical oncology ,fourth edition 2001
Edited by dennis A.casciato and Barry B.Lowitz.
2. Lectures of medical college of sulaimani university.
3. Clinical anatomy ,Richard S. snell ,fifth edition 1995

نەخۆشیەکانی زستان

دکتۆرە پرشنگ عەبدول محەمەد

1. سەرمابوون و هەڵامەت (influenza)

هەڵامەت چی یە؟ چەندەها ڤایرۆسێك لەدەوروبەرمان هەن کەمرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن یەکێك لەوانە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزایە کەچەندەها جۆری هەیە.

مرۆڤ تووشی هەڵامەت و سەرما بوون دەکەن بەتایبەتی لەوەرزی پایزو زستاندا، چونکە لەم وەرزەدا ئاوو هەوا بۆ گەشەکردنی ئەوجۆرە ڤایرۆسە لەبارە.

هەڵامەت کتوپڕ لە مرۆڤ دیاری دەدات و مرۆڤ هەستبەلەرزوتاوئازارلەهەمووبەشەکانی لەشدابەتایبەتی سەروو جومگەکان دروست دەبێت لەگەڵ کۆکەیەکی ووشك بە پێی لێکۆڵینەوەکان هەموو ساڵێك بەرێژەی یەك لەهەر دەکەس تووشی دەبێت و زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوەو لە مرۆڤێکەوە بۆیەکێکی دیکە دەڕوات، دەتوانین بڵێین نەخۆشییەکی درمییە.

ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا چی یە؟ بریتی یە لە جۆرێك لە میکرۆب کەزۆر بچوکەو بەچاو نابینرێت دەچێتە بۆری

هەناسەوە بەهۆی لووت یا دەم یا گوێچکەوە، لەوێشەوە دەچێتە هەموو بە شێکی لەشی مرۆڤەوە، وەك گوتمان زۆر بەئاسانی لەیەکێك بۆ یەکێکی دیکەوە دەروات بەهۆی پژمین و کۆکین یا بەکارهێنانی شتی نەخۆشەکە، ئەم ڤایرۆسە لە دوو بۆ پێنج رۆژ دەژی.

ئایا دەتوانین لەم ڤایرۆسە دووربکەوینەوە؟

مرۆڤ زۆربەئاسانی توشی ئەم ڤایرۆسە دەبێت، بەڵام خۆش بەختانە دوای سێ تا پێنج رۆژ چاك دەبێتەوە، چونکە ژیانی ڤایرۆسەکە هەر ئەوەندەیە، بەڵام لە هەندێك مرۆڤدا بۆ چەند هەفتەیەك دەمێنێتەوە بە تایبەتی لە تەمەندارەکاندا و ئەو مرۆڤانەی کە کۆئەندامی بەرگرییان بێهێزە لە هەندێك مرۆڤـدا دوای هەڵامەت تووشـی چەنـد (complication) تەندروستی دەبێت بەتایبەتی لەم کەسانەدا:

ـ ئەو مرۆڤانەی کەنەخۆشـی دڵ و سییەکانیان هەیە یا نەخۆشی شەکرە.

ـ ئـەو مرۆڤانەی کە گورچیلەیان تـەواو نییە یا ئەوانەی بەردەوام دەرمان بەکاردەهێنن بۆ نەخۆشـییە درێژ خایەنەکان.

ـ تەمەندارەکان بەتایبەتی لە دوای 65 ساڵییەوە.

دەتوانین چی بکەین؟

کاتی هەڵامەت یا لەرزوتا دەبێت مرۆڤ زۆر شلەمەنی شـیرو چا بخواتەوە، لەماڵەوە بمێنێتـەوەو زۆر خۆی هیلاك نـەکات، بەڵام مـەرج نییە لەناو جێگادابێـت، نابێت بچێتە شوێنی سـارد، ئەگەر ئارەقی کردەوە نابێت هەوای سارد لێی بـدات، هیچ جۆرە دەرمانێك نییە دژی ڤایرۆسـی ئەنفلۆنزا، تەنانەت پەنسلینیش کارناکاتە سەری.

دەتوانین حەبی پاراسیتامۆڵ بۆ کەمکردنەوەی ئازارو سەریەشەو تا ـ بەکاربهێنیت.

کەی دەبێت سەردانی پزیشك بکەیت؟

لەم حاڵەتانەدا:

1. هەندێکجار ئەنفلۆنزا لێت نابێتەوە یا بۆماوەیەکی دوورودرێـژ پێتەوە دەبێت، یا لەئەنجامی تووشـبوونی ئەم ڤایرۆسە تووشی هەوکردنی سییەکان دەبیت.

2. ئەگەر لەئەنجامی سـەرمابوون تووشـی تەنگە نەفەسی بوویت.

3. ئەگەر بەڵغەمی زۆرت هەبوو لەگەڵ کۆکەدا یا بەڵغەمەکەت سەوز بوو یان خوێنی پێوەبوو.

4. ئەگەر سـەرمابوونەکەت لە پێنـج رۆژ زیاتری خایاند.

5. ئەگەر لەپاش چاك بونەوەت بۆ ماوەیەکی کورت دیسان تات لێهاتەوە.

6. یا هەرکاتێك دوای هەڵامەت و سەرمابوون ئازاری زۆرت هەبوو.

دەرزی ئەنفلۆنزا: دەتوانیت ڤاکسین دژی چەندەها جۆری ئەنفلۆنزا لەخۆت بدەیت لەدوای ئەمە یا تووشت نابێت یان زۆر بەئاسـانی تووشـت دەبێت. ئەم ڤاکسینە بەتایبەتی بەکاردێـت بۆئـەو مرۆڤانـەی کەنەخۆشـی درێژخایەنیان هەیەو یا بەرگرییان بێهێزە. باشترین کاتیش بۆئەم ڤاکسینە کۆتایی مانگ October یان سـەرەتای مانـگ November ئەم ڤاکسـینەش لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکـی دی بەپێی جۆری ئەو ڤایرۆسـانەی کەلەوناوچەیەدا بڵاوبوونەتەوە دەگۆرێت، چونکە وەك ئاشکرایە ڤایرۆسی خێرا خێرا شێوەو کاری خۆی دەگۆرێت بەپێی ئەو شوێنەی کەتێیدا دەژی.

2. کۆکە:

کۆکە چی یە؟ کۆکە رێگایەکی سروشتی لەشی مرۆڤە بۆئەوەی کۆئەندامی هەناسـەی پاك بکاتـەوە ئەگەر لەگەڵ کۆکەدا بەڵغەم هەبوو ئەوا چەند پارچە گەردێك لەگەڵ هەواوە لە رێگای بۆری هەواوە دەچێتە قورگ و سییەکانەوە.

هەندێکجار کۆکە بەبێ بەڵغەم دەبێت، بەمە دەوترێت کۆکەی ووشك (Kriebelhoest).

بۆچی دەکۆکیت؟ بەشـی نـاوەوەی بۆری هەناسـە بەماددەیەکـی لینج کەخانەکانـی بۆری هـەوا دەری دەدەن داپۆشـراوە، کاتێك کەگەردیلەیەکی دەرەوە نەناسراوە بەهۆی هـەواوەوە دەچێتە بـۆری هەواوە، کاتێك ئـەم مادده لینجە زۆر دەردەدرێت مـرۆڤ دەکۆکێت بۆئەوەی لەم مادده لینجە زیادەیە رزگاری ببێت هەروەها بەهۆی هەڵمژینی هەواوە کە گەردیلـەی وەك ئەمۆنیای تێدابێت یان بەهۆی سـەرماوە یا چەنـد جۆرێك لە ڤایرۆس کەبەهۆی هـەواوە دەچێتە بۆری هەواو سییەکانەوە، ئەمانە هەموویان هاندەرێکن بۆئەوەی ئەو مادده لینجە بەزۆری دەربدرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆکین، بەڵام کۆکەی ووشك بەزۆری هۆی تایبەتی هەیە.

پشیلەت خۆش دەوێت؟

بەئاگابە؟

تـوێـژەرەوە ئەڵمانییەکان ئـەو کەسانە ئاگادار دەکەنەوە کە ئاژەڵی ماڵیان خۆش دەوێت لەگەڵ خۆیاندا لەناو ماڵدا دەژین، بەئاگابن، چونکە ئەو ئاژەڵانە لەوانەیە ببنە هۆی تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی قورس، هەروەها لەوانەیە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە بەرگرییان دژی دژە تەنەکان هەبێت و مرۆڤ بەهۆی بەکارهێنانی دژە تەنەکانەوە چاکنەبێتەوە ووێڕای گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ئەم ئاگادارکردنەوەیە لەدوای ئەوە هات کە ژنێك تووشی جۆرێك لە دوو مە بووکە هۆکارەکەی بەکتریای هێشوویی ئاڵتوونی بوو کە بەرگری دژی نەخۆشی میسیلین (MRAS) هەیە.

هەمان نیشانە لەسەر منداڵ و هاوسەرەکەشی دەرکەوتن کە ئەمەش بەڵگە بوو بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. پاش ئەوەی د.ئاندریاس سینج لە دەستەی سەلامەتی خۆراك و تەندروستی پاڤاریا پشکنینیان بۆ سێ پشیلەی ئەم ژنە کرد بۆیان دەرکەوت تەندروستیان باشە، بەڵام یەکێکیان تووشی هەمان نەخۆشی بووە کە ئەو ژن و منداڵ و هاوسەرەکەی تووشی بوون و ئەو ژنە چاك نەبۆوە تا ئەو کاتەی پشیلەکە چارەسەری بۆ کرا. هەروەها توێژەرەوەکان ئەوەشیان راگەیاند دەشێت مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیانە بێت کە لەنێو ئاژەڵانی دیکەدا هەیە بۆ نمونە سەگ کە ئاژەڵێکی نزیکە لە مرۆڤەوە .

توێژەرەوەکان ئاماژەیاندا کە تا ئێستا بۆیان روون نەبۆتەوە ئایا پشیلەکە سەرچاوەی نەخۆشییەکە بووەو ئەو ژنەی تووش کردووە یان بە پێچەوانەوە بووە، بەڵام پێیان وایە ئەو تیرەیە لە بەکتریا لە مرۆڤدا دەگمەنە.

لە بڵاوکراوەی مانگانەی نیو ئینگلاندی پزیشکی هاتووە ئـەم حاڵەتە ئـەوە ئاشکرا دەکـات گواستنەوەی نەخۆشی(MRAS) لەنێوان مرۆڤ و پشیلەدا دەشێت و روودەدات، لەبەر ئەوە پێویستە زیاتر بەئاگابین بەرامبەر ئەو ئاژەڵە ماڵیانەی لەگەڵیاندا دەژین و ئەم ئاژەڵانە بە سەرچاوەیەك دادەنرێن بۆ تووشبوون بە (MRAS) و گواستنەوەی لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ئایا دەتوانین رزگارمان بێت لە کۆکە؟

کۆکە هەندێکجار حاڵەتێکی سروشتییە بەزۆری کۆکە دوو تاسێ هەفتە بەردەوامە، زیانێکی ئەوتۆ بەمرۆڤ ناگەیەنێت لەبێزاری زیاتر، خۆی لەخۆیەوە نامێنێت، ئەگەر لەگەڵ کۆکینەکەدا بەڵغەمت هەبوو ئەوا دەتوانیت قووتی بدەیتەوەو هیچ زیانێك ناگەیەنێت و دەچێتە بۆری خۆراك و گەدەوە لەوێشەوە لەگەڵ پاشماوەی خۆراکدا فرێدەدرێت، هەوڵبدە تا دەتوانیت دوور بکەویتەوە لەوکارانەی یا لەو ماددانەی کەدەبنەهۆی کۆکە.

تۆ دەتوانیت چی بکەیت؟

ـ هەوڵبدە هەوایەکی پاك وەربگریت لەماڵەوە یا لەشوێنی ئیش کردندا و لە شوێنەواری پیس و دوکەڵاوی دووربکەویتەوە.

ـ ئەگەر بەڵغەمت هەبوو هەوڵبدە شلەمەنی و ئاوی شیلەتێن بخۆرەوەو قورگت بشۆ بەمەرجێك ئاوەکە ماددەی بۆنداری تێدانەبێت وەك ئاوی نەعنا یا ماددەی یوکالیپسۆس، چونکە ئەم ماددانە هاندەرن بۆ دەردانی ماددەی لینجی ناو بۆری هەواوە.

ـ کاتێك کەقورگ وشك و ناتەواو بوو دەتوانیت کەوچکێکی چێشت هەنگوین بخەیتە ناو دەمەوەوپێش ئەوەی قووتی بدەیت هەوڵ بدە لەناو دەمدا بتوێتەوە یا شلەیەکی گەرم بخۆرەوە.

ـ دەرمانی کۆکە دەتوانیت لە دەرمانخانە وەربگریت و بەکاری بهێنیت.

ـ ئەگەر کۆکەکەت بەهۆی سەرماوە بوو لووتت گیرابوو ئەوا قەترەی لووت بەکاربهێنە، یا کەوچکێکی چا خوێ بتوێنەرەوە لە نیو پەرداخ ئاوی لیمۆ وەك قەترە بیکەرە لووتتەوە، یا هەرکاتێك بیکەیت بەمەرجێك لووتت بەکراوەیی بمێنێتەوە و هەناسە بەئاسانی وەربگریت.

کەی دەچیت بۆلای پزیشك؟

ـ ئەگەر زیاتر لە سێ هەفتەی خایاند کۆکەکەت.

ـ ئەگەر لەگەڵ کۆکەکەتدا هەناسە توندی و خیزەی سنگت هەبوو.

ـ ئەگەر لەگەڵ بەڵغەمەکەدا خوێن هەبوو، یا رەنگەکەی بۆ زەردباو گۆرابوو.

ـ ئەگەر لەگەڵ کۆکینەکەدا زیاتر لەسێ رۆژ تا ــ ت هەبوو (38) پلەی سەدی بێت.

جۆرەكانی پێوانەكردن

دكتۆر كەریم شەریف قەرەچەتانی
مامۆستای زانكۆی سلێمانی

پرۆسەی پێوانەكردن چەند جۆرێك لەخۆی دەگرێت، كە بەپێی ئامانج و مەبەستی بەكارهێنانی گۆڕانكاری بەسەردا دێت، ئەمانەی خوارەوە گرنگترین جۆرەكانی پێوانەكردنن:

پێوانەكردنی بەناو (Nominal measurment):

ئەم جۆرە پێوانەكردنە سادەترین و ئاسانترین جۆرەكانی پێوانەكردنە، لەبەر ئەوەی لەم جۆرە پێوانەكردنە تەنیا ناو لەشتەكان دەنرێت، واتە بریتییە لە پۆلین كردنی (تاك یان یەكەو شتەكان) بۆ چەند جۆرێك، بۆ نموونە دابەش كردن و پۆلین كردنی مرۆڤ بۆ (نێر و مێ) (ڕەش و سپی) (گەورە و بچوك) (منداڵ و هەرزەكار و كامل و بەساڵاچوو). لەم جۆرە پێوانەكردنەدا، هەموو ئەو یەكەو شتانەی كە وەك یەكن و سەر بەگروپێكن كۆ دەكرێنەوەو ناو و ژمارەیەكیان دەدرێتێ (كور←1)(كچ ←2) (كتێبی پەروەردەیی ←1) (كتێبی دەروونی ← 2). كاتێك ئێمە لەم جۆرە پێوانەكردنەدا ژمارەی (1) دەدەین بە كور و ژمارە (2) بە كچ ئەمە مانای ئەوە نیە كچ گەورەترە یان دوو

ئەوەندەی کورە، بەڵکو تەنها ناو نان و پۆلین کردنی کوڕ و کچەو ژمارەکان هیچ ماناو بەهایەکیان نییە، بێجگە لە ئەوەی کە بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو توخمە بەکارهاتووە، دەتوانین پێچەوانەی بکەینەوە، واتە ژمارە (1) بدەین بە کچ و ژمارە (2) یان (3) بدەین بە کوڕ لەبەر ئەوەی ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا هیچ بەهاو نرخێکی نییە، وەك لە بیرکاری و هەژماردندا هەیەتی، ئەم ژمارانە تەنها بۆ جیاکردنەوەی دیاردەو یەکەو شتەکانە لەیەکتری، بۆ نمونە بۆ جیاکردنەوەو ناسینەوە و پۆلین کردنی نەخۆشیە دەروونیەکان، هەر یەکەو ژمارەیەکی دەدەینێ و بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلینیان دەکەین (خەمۆکی ←1) (دڵە راوکێ ←2) (هستریا ← 3) (فۆبیا ←4) بە بێ ئەوەی کە گوێ بدەین بە بەهای ژمارەکان و بڵێین (فۆبیا ← 4 گەورەتر و مەترسیدارترە کە (دڵە راوکێ ← 2) گرنگترین خاسیەت و رەهەندی ئەم جۆرە پێوانەکردنە ئەوەیە کە هەر چوار پرۆسەکەی هەژماردن (کۆکردنەوە، لیدەرکردن، جاران کردن، دابەش کردن) هیچ ماناو بەهایەکی نییە، واتە (2) (کچ) گەورەتر و گرنگتر نییە لە (1) (کور) تەنها بۆ ناو نان و پۆلین کردن و جیاکردنەوەی دیاردەکانە لە یەکتری، لە لایەکی تریشەوە جیاوازی لەنێوان دیاردەو کۆمەڵەکان (نێر، مێ) (گەورە، بچوك، مام ناوەندی) جیاوازی جۆرییە (نوعی) نەك جیاوازی بڕی (کمی) واتە جیاوازی لە نێوان جۆرەکانیان هەیەو لە رێگەی ئەو ژمارانەوە لەیەکتری جیادەکەینەوەو پۆلینیان دەکەین، نەك جیاوازی لەنێوان بڕەکانیان هەبێت و یەکێکیان زۆرتر و یان گەورەتر یان بە بەهاتر بێت، لە ئەوانی دیکە، کەواتە پێدانی ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا بە ئارەزوو و ویستی توێژەرەو چ ژمارەیەك هەڵدەبژێرێت و دەیدات بە چ دیاردەیەك و پێی پۆلین دەکات ئەو ئازادە، لەبەر ئەوەی بەهاو نرخی ژمارەکان گرنگ نییەو لەم جۆرە پێوانەکردنەدا رۆڵیان نییەو تەنیا بۆ ناولێنان و پۆلین کردن و جیاکردنەوەی دیاردەو شتێکە لە دیاردەو شتێکی دی.

کەواتە دەتوانین بڵێین کە پێوانەکردنی بەناو بریتییە لە پۆلین کردنی یەکەو شتەکان بۆ چەند کۆمەڵێکی جیا جیا، کە هەر کۆمەڵەو خاسیەت و مۆرکی هاوبەشی تایبەت بەخۆی هەیەو لە کۆمەڵەکانی دی جیا دەکاتەوە. و هەر کۆمەڵەو ژمارەو ناوێکی دەدرێتی بۆ ئەوەی لە رێگەی ئەو ژمارەو ناوەوە بناسرێتەوە لە کۆمەڵگەکانی دی جیابکرێتەوە.

پێوانەکردنی پلەیی (Ordinal measurement):

ئەم جۆرە پێوانەکردنە، کاتێك بەکاردەهێنرێت، کە بتوانین یەکەو شتەکان بەشێوەیەکی پلە بەپلەیی ریز بکەین و هەست بە بوونی جیاوازی لەنێوان پلەکاندا بکەین، بۆ نمونە کاتێك پێنج (5) کەس کە درێژیان جیاواز بێت، ئەوا دەتوانین بەپێی ئەم جۆرە پێوانەکردنە لە کورتەوە بۆ درێژ ریزیان بکەیت و ژمارە (1) بدەین بە کورترین کەسیان و ژمارە (5) بدەین بە درێژترین کەسیان و ژمارە (3) بە مامناوەندییەکەیان....هتد یان کاتێك نمرە لەزانکۆ بە خوێنکار و قوتابیەکان دەدەین دەتوانین بەپێی نمرەو ئاستەکانیان بەم شێوەی خوارەوە پۆلینیان بکەین:

(لاواز ←1) (پەسەند ←2) (ناوەند ← 3) (باش ← 4) (زۆرباش ← 5) (نایاب ← 6). ئالەم جۆرە پێوانەکردنەدا پلەبەپلەو ریزکردنەکان مانایان هەیە، واتە ژمارە (6) باشترە لەژمارەکانی دی ژمارە (1) خراپترە لەهەموو ژمارەکانی دی (4) باشترە لە (3) بەلاَم خراپترە لە (5) بەپێچەوانەی پێوانەکردنی بەناو کەژمارەکان هیچ ماناو بەهایەکیان نییە، کەواتە ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا یان ئاماژە بۆ زۆری یان بۆکەمی بری ئەو دیاردەیە دەکات و مانای هەیەو هەر لەخۆیەوەو بەشێوەیەکی رەمەکی دانەنراوەو، توێژەر ناتوانێت بەئارەزووی خۆیان ژمارە بەدیاردەکان بدات، بۆنمونە ناتوانیت ژمارە (3) بەلاوازو (2) بەناوەند بدات، بەڵکو دەبێت پشت بەکەمی و زۆری و پلەی شتەکە ببەستین.

شایانی ئاماژە بۆکردنە کەراستیەك لەم جۆرە پێوانەکردنەدا هەیە، ئەویش ئەوەیە کە جیاوازی نێوان پلەکان بەشێوەیەکی ورد نازانرێت و مەرج نییە یەکسان بن، واتە مەرج نییە جیاوازی نێوان فێرخوازی نایاب و فێرخوازی زۆر باش یەکسان بێت بەجیاوازی نێوان فێرخوازی زۆرباش و فێرخوازی باش، کەواتە پرۆسەکانی هەژمارکردن (+،-،×،÷) سوودێکی ئەوتۆی نییەو هیچ مانایەکی زانستی نادات. بۆنمونە ئەگەر سێ (3) جۆر کانزامان بەپێی رەقی و پتەویان ریزکردو وتمان ئەوەی لەهەموویان پتەو رەقترە لەپلەی سێهەمدایە (3) و ئەوەشیان مام ناوەندە پلە دووە (2) و ئەو کانزایەش کەرەقی و پتەوی لەهەموویان کەمترە پلەیەکە (1) ئەواناتوانین بڵێین کە رەقی و پتەوی و کانزای یەکەم و دووەم (2+1) یەکسانە بەرەقی و پتەوی کانزای سێهەم (3) واتە ناکرێت بڵێین (3=1+2) هەرچەندە لەبیرکاری و هەژماردندا (3=1+2)، بەلاَم لەم

جۆرە پێوانەکردنەدا ئەم جۆرە هەژمارکردنە ناکرێت و ئەگەر بکرێتیش هیچ بەهاو نرخێکی زانستی نییە. بەهەمان شێوەش کاتێك پۆلەکانی قۆناغی سەرەتایی بەسەر (1،2،3،4،5،6) دابەش دەکەین، ناتوانین بڵێین پۆلەکانی (1+2+3) یەکسانە بەپۆلی (6) کەواتە پێوانەکردن و سیستمی پلەبەپلەیی بریتی یە لە پۆلێنکردنی یەکەو شتەکان بۆ چەند کۆمەڵ و گروپێکی جیا جیا بەپێی سیستمێکی دیاریکراو کەلەوانەیە لەسەرەوە بۆ خوارەوە بێت واتە لەزۆرەوە بۆ کەم (5 – 4 – 3 – 2 – 1) یان بەپێچەوانەوە لەخوارەوە بۆسەرەوە بێت واتە لەکەمەوە بۆ زۆر (1 – 2 – 3 – 4) ئەمجۆرە پێوانەکردنە لەو کات و حاڵەتانەدا بەکاردەهێنرێت کەنەتوانین زۆر بەراستی و بەوردی بڕی ئەو شتەی کەپێوانەی دەکەین دیاری بکەین و بیزانین، لەلایەکی دیکەشەوە پێوانەکارو ئامرازێکی دیکەمان (کەباشتر بێت لەمجۆرە پێوانەکردنە) نەبێت، بۆیە پەنا بۆئەم جۆرە پێوانەکردنە دەبەین.

زۆرجار لەبواری دەرونزانی و پرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا رووبەڕووی هەندێك کێشەو دیاردە دەبینەوە کەناتوانین بێجگە لەم جۆرە پێوانەکردنە، هیچ جۆرە پێوانەکردنێکی دی بەکاربهێنین، بۆنمونە ئەگەر بمانەوێت فێرخوازەکان بەپێی چالاکی و بێدەنگی و هارو هاجیان پۆلین بکەین، ئەوا تەنها ئەمجۆرە پێوانەکردنەمان لەبەردەستدایەو دەتوانین لەرێگەیەوە فێرخوازەکان بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلین بکەین:

(هاروهاج ← 1) (کەمێك هاروهاج ← 2) (مام ناوەندی ← 3) (لەسەرخۆ←4) (زۆرلەسەرخۆ←5)، بەهەمان شێوە لەرێگەی ئەم جۆرە پێوانەکردنەوە دەتوانین جوانی یان پلەی رەنگەکان پۆلێن بکەین.

پێوانەکردنی ناو بەناو (نێوانەیی) (Interval measurement):

کاتێك ژمارەکان بۆ جیاکردنەوەی شتەکان و زانینی جیاوازی بڕو بەهاکانیان و دیاریکردنی نمرەو دووری نێوان شتەکان بەکاردەهێنرێت ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە جۆرێکی دی لەپێوانەکردن بەکاردەهێنین، ئەویش پێوانەکردنی ناوبەناو یان زانینی دووری و مەودای نێوان دیاردەکانە، لەئەم جۆرە پێوانەکردنەدا توێژەر سەرەڕای زانینی جیاوازی نێوان پلەو بڕەکانی ئەوا درك بەجیاوازییە یەکسانەکانی نێوانیشیان دەکات لەزەقترین و دیارترین نمونە بۆ ئەم جۆرە پێوانەکردنە، سیستمی پێوانەکردنی پلەی گەرمایە، هەروەها پێوانەکردنی رێژەی زیرەکی و بڕی فێربوونی فێرخواز.. هتد.

بۆنمونە کاتێك دەڵێین پلەی گەرمای ئەمڕۆ (25) پلەیە، بەڵام پلەی گەرمی دوێنێ (20) پلەبوو، هەروەها پلەی گەرمای پێش هەفتەیەکیش (18) پلەبوو، ئەوا ئەم ژمارانە مانای تایبەتی خۆیان هەیە و جیاوازی نێوان پلەی گەرمای سێ رۆژمان بۆ روون دەکاتەوە، لەئەم ژمارانە زۆر شتمان بۆ روون دەبێتەوە لەوانە کەپلەی گەرمای ئەمڕۆ (5) پلە لەپلەی گەرمای دوێنێ بەرزترە، و پلەی گەرمای دوێنێ دوو پلە لەپلەی گەرمای پێش هەفتەیەك زیاترە، وپلەی گەرمای ئەمڕۆ (7) پلە لەپلەی گەرمای پێش هەفتەیەك بەرزترە، هەروەها جیاوازی نێوان پلەی گەرمای ئەمڕۆو پلەی گەرمای پێش هەفتەیەك (25-18=7) یەکسانە بەجیاوازی نێوان پلەی گەرمای ئەمڕۆو دوێنێ (25-20) لەگەڵ زیادکردنی جیاوازی نێوان پلەی گەرمای دوێنێ و پێش هەفتەیەك (20-18) واتە (25-18) = (25-20) + (20-18) کەواتە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا جیاوازییەکان یەکسانن و یەکەی پێوانەکردنیش زانراوە، بۆیە دەتوانین هەردوو پرۆسەی کۆکردنەوە، (+) و لێدەرکردن () بەئەنجام بگەیەنین بەپێچەوانەی هەردوو پێوانەکردنی (بەناو) و (پلە بەپلەیی) کەناتوانرێت هیچ پرۆسەیەکی هەژمارکردن تیایاندا بەکاربهێنرێت، واتە دەتوانین هەر ژمارەیەك زیادبکەین یان لەهەریەك لەبەهاکان دەری بکەین بەبێ ئەوەی هیچ خاسیەتێکی ئەم جۆرە پێوانەکردنی لەناو بچێت.

بۆنمونە ئەگەر ژمارە (8) لەهەر یەك لەو ژمارانەی پلەی گەرما دەربکەین (18،20،25) ئەوا دەبن بە (10،12،17) کە هەمان جیاوازی و خاسیەتەکانی یەکەم جار لەنێوانیان هەروەك خۆی دەمێنێت و هەر پلەی گەرمای ئەمڕۆ (17) بە (5) پلە لەپلەی گەرمای دوێنێ (12) زیاترە بەهەمان شێوەش دەتوانین چ ژمارەیەکمان بوێت لەگەڵ ژمارەی پلەی گەرمای ئەو سێ رۆژە کۆی بکەینەوە، بەبێ ئەوە خەسڵەت و خاسیەتەکانی خۆیان لەدەست بدەن، لەگرنگترین فاکتەر کەدەبێتەهۆی ئەوەی کەلەکاتی کۆکردنەوە لێدەرکردن خاسیەتی ئەم جۆرە پێوانە کردنە وەك خۆی بمێنێت، بوونی سفری رێژەییە و لەرێگەیەوە ئەم جۆرە پێوانەکردنە دەناسرێتەوە، بۆنمونە

ئەگەر ژمارەی (25) لەهەریەك لەوسێ ژمارەیــە (25) (20) (18) دەربكەیــن ئــەوا دەرئەنجامەكــەی دەبێــت بــە (ســفر) (5-) (7-) كەهەمان خاسـیەت و جیـاوازی یەكەم جـارە، واتە بوونی سـفر لەم جۆرە پێوانەكردنەدا، مانای نەبوونی خاسـیەت و سیفاتەكە ناگەیەنێت، بەڵكو سـفر ڕێژەییە نەك ڕەهاو سفر خۆی وەك هەموو ژمارەكانی دی بەهای هەیەو لەژێرسفریشەوە ژمارەی دیكە هەیـە. بۆنمونە ئەگەر منداڵێـك لەئەنجامی زیرەكی پێویكە (سفر) وەرگرێت، ئەمە مانای ئەوە نیە كەئەو منداڵە هیچ زیرەكییەكی نییە، یان كاتێك فێرخوازێك لەتاقیكردنەی مێژوو یان جوگرافیا (سفر) وەردەگرێت ئەوە مانای ئەوەنیە كەهیچ زانیارییەكی لەبواری مێژوو یان جوگرافیادا نییە بەڵكو (سفر) لەم جۆرە پێوانەكردنەدا ڕێژەییە و بەهای دی لەسەرو یان خوارووی سفرەوە هەیە.

هەرچەنــدە دەتوانرێت لەم جــۆرە پێوانەكردنەدا دەتوانرێت ڕێژە دەربهێنرێت، بەڵام هیچ ســوودو بەهایەكی نییە و لەواقیعدا پراكتیزە ناكرێت، بۆنمونە ئەگەر فێرخوازێك لەتاقیكردنەوەی كۆمپیوتــەر (90) وەرگرێت و یەكێكی دی (45) نمــرە وەرگرێت، ئەوە هەرچەندە ڕێژەی نمرەی یەكەم بەچـاو فێرخــوازی دووەم 2/1 واتــە دووئەوەندەیە، بەڵام ناتوانین بڵێین زانیاری فێرخوازی یەكەم لەبابەتی كۆمپیوتەر دووئەوەندەی زانیاری فێرخوازی دووهەمە.

كەواتە دەتوانین بڵێین كەپێوانەكردنی ناوبەناو ئەو جۆرە پێوانەكردنەیە كەلەرێگەیەوە یەكەو شــتەكان بەپێی ریكخســتن و ریزكردنێكی دیاریكراو پۆلین دەكرێن سەرەرای بوونی ماوەو دووری كەیەكەكانیان یەكسانەو ماناداره.

پێوانەكردنی ڕێژەیی (Ratio measurement):

ئــەم جــۆرە پێوانەكردنــە هەمــوو خاسـیەت و ڕەهەندەكانی پێوانەكردنی ناوبەناو (نێوانەیی) هەیە، بەڵام جیاوازی سەرەكی نێوانیان ئەوەیە كەلەپێوانەكردنی ڕێژەیی دا ســفر ڕەهایە، واتــە مانای نەبوونی شــتەكە دەگەیەنێت، كاتێك دەڵێــین فلان كەس داهاتەكەی ســفرە، مانای ئەوەیە هیچ داهاتێكی نییە، یان كاتێك دەڵێین درێژی یان كێشی ئەم شــتە ســفرە، مانای ئەوەیە كێش و درێژی نییە، ئەم جۆرە پێوانەكردنە لەبەرئەوە ناونراوە پێوانەكردنی ڕێژەیی، چونكە ڕێژەی ژمارەكان لەگەڵ یەكتریدا مانایان هەیە، بەپێچەوانــەی پێوانەكانی دیكــەوە كەرێژەكانیان هیچ ماناو بەهایەكی زانســتیان نییە، بۆنمونە كاتێك دەڵێین درێژی كەسێك (180 سم)، درێژی كەسێكی دیكەش (90 سم) مانای ئەوەیە كە درێژی كەســی یەكەم دووئەوەندەی درێژی كەسی دووهەمە یان كاتێك دەڵێین كێشی كەسێك (120كغم)، كێشــی كەســێكی دیكەش (60 كغم) مانای ئەوەیە كە كێشی كەسی دووەم نیوەی كێشی كەسی یەكەمە، یان كاتێك دەڵێین داهاتی خێزانێــك (300.000) هەزار دینــارە، بەڵام داهاتی خێزانێكــی دی (900.000) دینارە، مانای ئەوەیە كەداهاتی خێزانی دووهەم ســێ ئەوەندەی داهاتی خێزانی یەكەمە، یان كاتێك دەڵێین ژمارەی فێرخوازەكانی خوێندنگایەك (6000) هەزار فێرخوازە بەڵام ژمارەی فێرخوازەكانی قوتابخانەیەكی دی (1000) فێرخــوازە، ئەمــە مانــای ئەوەیــە كەژمارەی فێرخوازەكانی خوێندنگای یەكەم شــەش ئەوەندەی ژمارەی فێرخوازەكانی قوتابخانــەی دووهەمە، بەڵام لەپێوانەكردنی ناوبەناو (نێوانەیی) ئەگــەر پێوانەی زیرەكی یەكێكمان كرد و یەكســان بوو بە (120) نمرە، بەڵام زیرەكی كەســێكی دی یەكســان بوو بە(60) نمرە ئەوا ناتوانــین بڵێین كەزیرەكی كەسی یەكەم یەكسانە بەدووئەوەندەی زیرەكی كەسی دووهەم، لەبەرئەوەی لەم حاڵەتەدا (سفر) ڕێژەیی یەو لەخوارو سەرو (سفر) ەوە ژمارەو بەهای دی هەیە، بەڵام (سفر) لەپێوانەكردنی ڕێژەیی دا بەهاو نرخی نییە لەخوار (ســفرەوە) هیچ بەهاو ژمارەیەكی دی نییە شــایانی ئاماژە بۆكردنە كەكۆكردنەوە و لێدەركردنی ژمارەیەك لەبەهاو نرخی ژمارەكان، دەبێتەهۆی گۆڕانكاری، بۆنمونە ئەگەر پێوانەی كێشــی دووفەردە بكەین و یەكێكیــان (30كغم) دەربچێت و ئــەوەی دیكە (40كغم)، ئینجا ئەگەر ژمارە (40) لەهەردوو كێشــەكە دەربكەین ئەوا دەرئەنجامی هەردووكیان دەبێت بەسفر، چونكە نابێت بڵێین كێشــی فەردەی یەكەم یەكســانە بە (10-) لەبەرئەوەی هیچ ژمارەیەكی دی لەژێر ســفرەوە نیەو ســفر ڕەهایە بەڵام ئەم كۆكردن و لێدەركردنە لەپێوانەكردنی ناوبەناو (نێوانەییدا) دەكرێت چونكە سفر ڕێژەییە و لەژێر سفریشەوە ژمارەی دی هەیە، بەڵام دەتوانرێت (جاران و دابەشــكردن) بكرێت بەبێ ئەوەی هیچ بەهاو خاسیەتێك لەناوبچێت.

(البياتي وأپناسيوس، 1977،ص31–21).

تۆكسۆپلازمۆسس

دكتۆر مەریوان موسا محەمەد

تۆكسۆپلازما: مشەخۆرێكی سەرەتایی تاك خانەیە و لەناو خانەدا دەژی و دەبێتە هۆی نەخۆشی تۆكسۆپلازمۆسس. ئەم مشەخۆرە بۆ یەكەم جار لە گوندای لەساڵی (1927) بینرا گوندای ئاژەڵێكی كازگرە و لەئەفریقای باكور دەژی) و بۆ یەكەم جار لە هەمان ساڵدا نەخۆشی تۆكسۆپلازمۆسس لە مرۆڤدا تۆماركرا. ئەم نەخۆشییە توشی ژمارەیەكی زۆر لە ئاژەڵ و مرۆڤ دەبێت و رۆڵی ناوەندە خانەخۆ دەبینن لەسوری ژیانی ئەم مشەخۆرە، و پشیلە رۆڵی خانە خۆی كۆتای دەگێرێت.

لەكورستاندا ژمارەیەكی زۆر لە ئاژەڵ وەك مەرو بزن ومانگا بەراویتە دەبێت و هەروەها ژمارەیەكی زۆر لەژنانی سكپر منداڵەكانیان لەباردەچێت یاخود بەناتەواوی زكماكی لەدایك دەبن. پشیلە یەكێكە لەو ئاژەڵانەی كە لەزۆر كۆنەوە بۆتە هاورێی مرۆڤ وماڵی بووە، هیچ ماڵێك لەماڵەكانی ئێمە بێ بەش نیە لەو ئاژەڵە ماڵیە، و پشیلە تاكە ئاژەڵێكە كە رۆڵی گواستنەوەی ئەم مشەخۆرە دەدات بۆ مرۆڤ و ئاژەڵەكانی دیكە. هەروەها پشیلە جەندین جۆری دیكە لە نەخۆشیە ڤایرۆسییەكان، بەكتریییەكان و مشەخۆرییەكان دەكوازێتەوە.

هۆکاری نەخۆشییەکە: تۆکسۆپلازما گۆندای (Toxoplasma gondii) هۆکاری نەخۆشییەکەیە.

شێوەکانی تۆکسۆپلازما: تیرەی کیس (Oocyst) ی تۆکسۆپلازما لەناو پاشەڕۆی پشیلەدا نزیکەی 10-13 مایکرۆنە. تیرەی تاکی زۆیت (Tachyzoite) کە قۆناغی بڵاوبوونەوەیە لەناو خانەکانی لەشدا 3-6 مایکرۆنە و شێوەکەی لە کەوان یان لە هەرمێ دەچێت.

تیرەی قۆناغی بوون بەتورەکە (cyst) لەناوشانەکانی لەش (کەپێکهاتووە لە چەندین تاك خانەی مشەخۆر کە پێی دەوترێت برادی زۆیت (Bradyzoite) لە 10-100 مایکرۆنە.

ئاستی بڵاوبونەوە:

ئەم مشەخۆرە لە هەموو وڵاتانی جیهاندا بڵاوە بەتایبەتی لەهەر شوێنێك پشیلەی پێگەیشتبێت. نزیکەی 20-75٪ خەڵکی لەکاتی پشکنینەکانی زەرداوی خوێندا دەرکەوتووە کە هەڵگری ئەم مشەخۆرەن بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەك لەسەر تووشبووان دەرکەوتبێت،بەڵام مەترسی ئەم نەخۆشییە لەو کەسانەدا زۆرە وەك ژنی سکپڕو ئاژەڵی ئاوس و لەو کەسانەی کەبەرگری لەشیان لاوازە.

پۆلێن کردنی مشەخۆرەکە:

جیهـــــان: ئاژەڵ

لـــــــق: سەرەتاییەکان

پـــــۆل: سپۆروسیدا

خێـــزان: تۆکسۆپلازماتیدی (ئایمێریدی)

رەگـــەز: تۆکسۆپلازما

جـــــۆر: تۆکسۆپلازما گۆندای

سوڕی ژیان:

سوڕی ژیانی تۆکسۆپلازما بەسێ قۆناغی گرنگ دا تێدەپەڕێت: قۆناغی تاکی زۆیت، برادی زۆیت و سپۆرۆزۆیت. هەریەك لەم سێ قۆناغە گرنگی خۆیان هەیە بۆ تووشکردن.

پشیلە تووشدەبێت بەخواردنی مشك و، باڵندە یان ئەندامی تووشبووی ئاژەڵ کە قۆناغی برادی زۆیت یان تاکی زۆیتی تێدابێت. لەناو خانەکانی پەردەی ناوپۆشی ریخۆڵەی گەشەدەکەن و دابەش دەبن بەشێوەی جنسی و لەئەنجامدا کیسی مشەخۆرەکە دەبێت وپاشان فڕێ دەدرێتە دەرەوە لەگەڵ پاشەڕۆکەیدا و لەماوەی 24 کاژێر بۆ چەند هەفتەیەك بەپێی باری گونجاو لەناو کیسەکاندا قۆناغی سپۆرۆزۆیت دروست دەبێت (قۆناغی تووشکردنە)، و لەم قۆناغەوە مرۆڤ و ئاژەڵ و مشك و باڵندە و هەروەها پشیلەش تووشدەبێت.

ئەگەرپشیلەیەك مشکێك یان ئەندامێکی تووشبوو بخوات قۆناغی برادی زۆیت تێدابێت ئەوە ماوەی 3-10 رۆژی دەوێت بۆ ئەوەی کیسەکان لەناو پاشەڕۆکەیدا فڕێی بداتەدەرێ بەڵام ئەگەر مشکێك بخوات لەسەرەتای تووشبوندابێت (قۆناغی تاکی زۆیت) یان کیسێك بخوات کە قۆناغی سپۆرۆزۆیت تێدابێت ئەوە ماوەی 19-20 رۆژی یان زیاتری دەوێت بۆ ئەوەی کیسەکان لەگەڵ پاشەڕۆکەیدا فڕێ بداتەدەرێ.

پاش خواردنی قۆناغی سپۆرۆزۆیت لەلایەن ئاژەڵ مرۆڤەوە کە زۆر جار لەوشوێنانە دەبێت کە پیس بووە بە پاشەڕۆی پشیلە وەك لەسەر خاك و سەوزە و میوە و قاپ وقاچاخی ماڵان و کێڵگە، قۆناغی سپۆرۆزۆیت لەلایەن خانە قەپگرەکانەوە دەخورێن و لە ناو ئەم خانانەدا دەست دەکەن بە دابەش بوون و پاشان خانە قەپگرەکان دەتەقن ومشەخۆرەکانی قۆناغی تاکی زۆیت دێتە دەرێ و لەناو خوێندا بڵاودەبنەوەو دەچنە ناو هەموو شانەکانی لەش، وپاشان جێگیردەبن و بەرێکەی جوتەدابەش بوون هەریەك دانە دەبێت بە چەندین دانە لەناو تورەکەیەکدا وپێی دەوترێت قۆناغی برادی زۆیت کەبەرپرسە لە تووشکردنی پشیلە ئەم برادی زۆیتانە مت دەبن بەهۆی بەرزبونەوەی بەرگری لەشەوە، بەڵام کاتی لاواز بوونی بەرگری لەش یان فشار کە لەکاتی سکپڕی دروست دەبێت لەژناندا یان لەکاتی ئاوس بووندا لەئاژەل، سەرلەنوێ چالاك دەبن و دەکۆرێت بۆ قۆناغی تاکی زۆیت دەبنە هۆی مردن و لەبارچوونی منداڵەکە یان منداڵەکە بەنەخۆشییە زکماکییە کان لە دایك دەبن.

رێگەکانی گواستنەوەی تۆکسۆپلازما:

1. خواردنی کیسی مشەخۆرەکە کە قۆناغی تووشکەر (سپۆرۆزۆیت) ی تێدایە لەگەڵ سەوزە و میوە و ئاو و خۆراکی پیسبوو بە پاشەڕۆی پشیلەی تووشبوو (ئەم کیسانە لەشوێنی کونجاودا دەمینێتەوە بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر.

2. خواردنی قۆناغی تاکی زۆیت لەناو شیری ئاژەڵ

یان مرۆڤی تووشبوو یان لەرێکەی دایکی تووشبوو تۆکسۆپلازما دەگوازێتەوە بۆ کۆرپەلەکەی.

3. خواردنی قۆناغی برادی زۆیت (تورەکەی ناوشانەکان) لەناو گۆشتی باش نەکولاوی ئاژەڵی تووشبوو.

4. گواستنەوەی ئەندامی تووشبوو لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە.

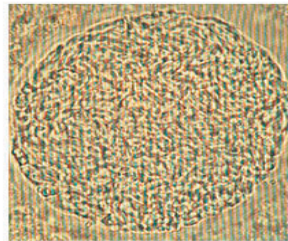
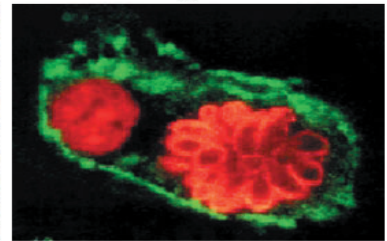
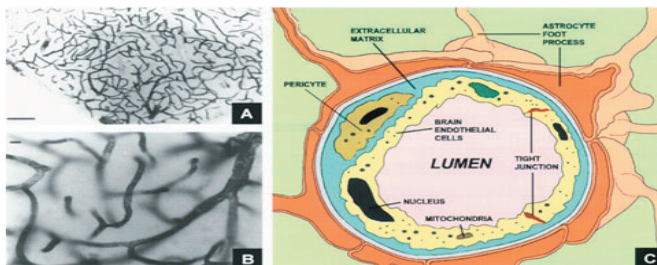
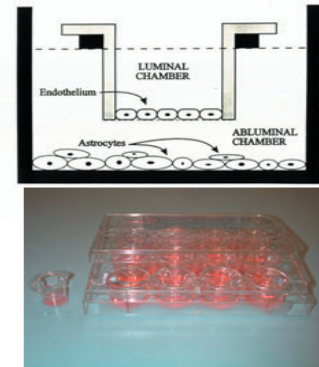
نیشانە کلینیکیەکان: سەرەرای زۆری رێژەی تووشبوون بەم نەخۆشییە، نیشانە کلینیکیەکان زۆر بەدەگمەن لە کەسی ئاسایدا دەرەکەون، بەلاّم مەترسییەکان زیاتر روبەروی ژنی سکپر یان ئاژەڵی ئاوس و ئەوکەسانەی کە بەرگری لەشیان

تووشی ئەم نەخۆشیانەی بوون وەك: شێرپەنجەی شانەکانی لەش، شێرپەنجەی خوێن، ئایدز (AIDs) و ئەوکەسانەی ئەندامیان بۆ گوازراوەتەوە.

نیشانەکان ئەمانەن: هەوکردنی مێشك، هەوکردنی پەردەکانی مێشك، تا، سەرئێش، نەناسینەوەی کەسی بەرامبەر، هەوکردنی تۆڕ (شەبەکییەی) چاو کەدەبێتە هۆی تەڵخ بینین.

1. **ژنی سکپر:** ژنی تووشبوو بە تۆکسۆپلازمۆسس لە پێش سکپری بەدەگمەن نەخۆشییەکە دەگوازێتەوە

Aufbau der Blut-Hirn-Schranke und In-vitro-Modellsysteme

Plastination des zerebralen Gefäßsystems des Menschen (Zlokovic und Apuzzo 1998)

Toxoplasma-Zyste im Gehirn einer Maus,

Intrazelluläre Toxoplasma-Tachyzoiten (Photo: AG U. Gross, Göttingen)

A u. B, Mikrokapillaren im Gehirn; C, Aufbau der Blut-Hirn-Schranke (Bickel et al. 1994)

Schematischer Aufbau und Ansicht des Transwell-Kokultur-Modells

کپ کراوە یان لاوازە بەهۆی نەخۆشییەوە.

1. **لە کەسی ئاسایدا:** بەگشتی نیشانەکان لە درمی هەلاّمەت (ئەنفلەوەنزای ئاسیی) دەچێت، زۆرجار لەلایەن پزیشکەوەبەم‌نەخۆشییە دەستنیشان‌ناکرێت‌وکەسی‌تووشبوو چاکدەبێتەوە بەبێ چارەسەری تایبەتی بەم نەخۆشییە. نیشانەکان بریتین لە تا، هەوکردنی لیمفەگرێکانی سەرو مل بەتایبەتی لەوزەتێنەکان و سەرئێشە و قورگ ئێشە.

2. **ئەوکەسانەی کە بەر گری لەشیان کپ کراوە یان لاوازە بەهۆی نەخۆشییەوە:** بۆ نموونە: ئەوکەسانەی

بۆ مەندالّەکەی بەلاّم مەترسییەکە لەوەدایە ژن لە کاتی سکپربووندا تووشببێت یان لە پێشدا تووشبووبێت، بەلاّم بەهۆی دابەزینی بەرگری لەشییەوە لەکاتی سکپریدا ئەم مشەخۆرە چالاك ببێتەوە وبگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەکەی.

مەترسی تووشبوونی کۆرپەلە لەدایکەوە لەیەکەم سێ مانگی دا لەسکی دایك کەمە، رێژەکەی لە 10-25٪ بەلاّم ئەم رێژەیە زیاددەکات بۆ 60-90٪ کاتێك کۆرپەلە لە سێ مانگی کۆتاییدابێت و دایك تووشی ئەم نەخۆشییە بێت. بە هەرحاڵ شێوەی تووشبوونی کۆرپەلە زۆر

سەختە گەرلە یەکەم سێ مانگی تەمەنی (لەسکی دایك دابێت).

ڕێژەی مەترسی گشتی تووشبوونی کۆرپەلە لەسکی دایکدا لە کاتی تووشبوونی دایك بە شێوەی توند (بۆ یەکەم جار تووشبێت) دەگاتە ٪20-50.

هەر 1-5 لە 1000 کۆرپەلە لەسك دایکدا تووش دەبن بە تۆکسۆپلازما، ٪5-10 دەمرن ولەباردەچن، ٪10-8 چاوومێشکیان دوچاری نەخۆشییەکە دەبن، ٪70-58 ئەو ژنانەی تووشبوو لەکاتی سکپڕیدا منداڵەکانیان بەئاسایی لەدایك دەبن و هەندێك کەم لەو منداڵانە یان لەلاوێتیدا تووشی هەوکردنی تۆڕ (شەبەکییەی) چاو دەبن و هەروەها کەڕ دەبن.

1. لەمەڕ و بزنی تووشبوودا: هیچ نیشانەیەك بەدی ناکرێت لە لەمەڕ و بزنی تووشبوودا بەلام ئەگەر لەسەرەتای ئاوس بوون یان لە کۆتای ئاوس بوون بێت کۆرپەلەکەی لەباردەچێت یان دەمرێت پاش لەدایك بوون.

دەستنیشان کردن:

1. پشکنینی زەرداوی خوێن بۆ کەسی تووشبوو بۆ زانینی ئاستی بەرگری لەش (IgG، IgM) کە دوو دژەتەنن دروست دەبن دژ بەم مشەخۆرە و هەروەها بەکاردین بۆ جیاوازی نێوان تووشبووانی کۆن و تازە، پشکنینەکان وەك ئیلایزاو لاتێکس.

2.PCR: پشکنینێکی نوێیە دەتوانێت ترشەناوکی تەنانەت یەك کیسیش بێت بیدۆزێتەوە.

3. پشکنینەکانی تیشك: وەك MRI بۆ سەر تووشبوو، CT scan.

4. لەپشیلەدا، پشکنینی پاشەڕۆ ئەکەر لەکاتی تووشبونیدابێت، بەلام زۆر جار لەبەر دەرنەکەوتنی نیشانەکان لەکاتی خۆیدا پێی نازانرێت و لەو کاتەدا برێکی زۆر لە کیسەکان فریدەداتە دەرێ، ئەگەر پاش ئەو ماوەیە پێی بزانرێت پشکنین هیچ سودێکی نییە.

چارەسەر:

1.باشترین چارەسەر خۆ پاراستنە. دەرمانەکان وەك پایریمیسیامین و سەلفۆنئەماید، کلندامایسین و ترایمیسیۆپریم-سەلفامیسۆکسازۆڵ.

2. کەسی تووشبوو بە ئایدز لەکاتی تووشبونیدا دەبێت بەبەردەوامی چارەسەر وەربگرێت بۆ ئەوەی نەهێڵێت دووبارە مشەخۆرە مت بووەکان چالاك ببنەوە.

خۆپاراستن:

هەروەك وتویانە خۆپاراستن باشترین چارەسەرە,ژنی سکپڕ و ئەوکەسانەی کە بەرگری لەشیان کپ کراوە دەبێت ڕەچاوی ئەم خالانەی لای خوارەوە بکەن:

1. دەبێت گۆشتی خاو بەباشی بکوڵێنرێت، بەلایەنی کەمەوە دەبێت پلەی گەرمییەکەی بگاتە 71 س° لەناو ودەرەوەی گۆشتەکە یان دەبێت ببەسترێت لەناو فریزەردا لە (20)ی ژێرپلەی سەدی بۆ ماوەی دوو ڕۆژ.

2. میوەو سەوزە دەبێت بەرگەکەی لێبکرێتەوە یان بەباشی بشۆردرێتەوە پێش خواردنی.

3. چەقۆ، قاپ وقاچاخ و ئەو کەرەستانەی بەکاردێن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گۆشتی خاودا یان لە گەڵ میوەو سەوزەی نەشۆراوە و دەستەکان دەبێت بەجوانی بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆردرێت.

4. ئافرەتی سکپڕ دەبێت دەست کێش بکاتە دەستەکانی پێش دەست دان لە خۆڵ و خاکی ناوچیمەن یان چەو، چونکە پشیلە ئەو شوێنانە بەکاردێنێت بۆ پاشەڕۆ کردن و داپۆشینی پاشەڕۆکەی.

5. ئافرەتی سکپڕ دەبێت بەهەموو شێوەیەك خۆی لە نزیك بوونەوەی پشیلە و شوێنەکەی بپارێزێت، ئەگەر ناچار بوو دەبێت دەست کێش بکاتە دەستەکانی و پاشان دەستەکانی بە ئاوی گەرم و سابوون بشوات.

6. پشیلەی مالان دەبێت ڕۆژانە شوێنەکەی لەگەڵ پاشەڕۆکەی بگۆڕێت، چونکە کیسەکانی تۆکسۆپلازما بەلای کەمەوە 24 کاژێری دەوێت بۆ ئەوەی هەراش بێت پاش فڕێ دانی لەناو پاشەڕۆی پشیلە. دەبێت خواردنی کوڵێنراوی بدرێتێ یان خواردنی قوتو بۆ پاراستنی لەم مشەخۆرە.

سەرچاوەکان:

1. Richard Hunt. (2004). The board of trustees of the University of South Carolina. www.med.sc.edu:85/parasitology/blood-proto.htm

2. Arcari. M. Baxendine. A. and Bennett. C.E. (2000). Babesia. Trypanosoma and Leishmania. Vol. 1. Diasys Ltd. university of Southampton. www.intersep.com and www.soton.ac.uk/~ceb/

3. Gandhi. M. (2006). Adam health illustrated encyclopedia. Sanfrancisco.

4. Jones. J., Lopez. A., and Wilson. M. (2000). Center for disease control and prevention. Atlanta. Georgia

نەخۆشی:
"گوێ ڕەپە"

" Tetanus "

دکتۆر فەریدون عەبدولستار

زۆر هــۆکاری نەخۆشــی هەن کە بەشــێوەیەکی ڕاستەوخۆیان ناڕاستەوخۆ لە ئاژەڵی نەخۆشەوە ناگوێزرێنەوە بۆ مرۆڤ، بەڵکو هۆکاری نەخۆشییەکە بەجیا تووشی مرۆڤ و ئاژەڵ دەبێت و بەم نەخۆشیانەش هەر دەوترێن نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ (دەردە مرۆژەڵییەکان)، ئەمــەش لەبەر ئەوەی هــۆکاری نەخۆشــییەکە بوونی لە ژینگەدا هەیە و دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشی لە ئاژەڵ و مرۆڤدا.

یەکێك لەو نەخۆشــیانە، بێگومان نەخۆشی گوێ ڕەپەیە کە هۆکارەکەی لە ژینگەدا هەیەو بڵاوە بە تایبەتی لە خاك و خۆڵدا لەکاتی بوونی برینێك لە لەشی ئاژەڵ یان مرۆڤ، بەهەلی دەزانێت و دەچێتە برینەکەوەو گەشە دەکات و دەبێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشییەکە. لە مرۆڤدا بە نەخۆشییەکە دەوترێت دەردە کۆپان.

لە ســەردەمانی پێشوتر بەهۆی لاوازی هۆشیاری زانستی و کەمی ژمارەی خوێندەواران لە کۆمەڵگای کوردەواری و بــە تایبەتی لــە گوندەکاندا، گەلێك لێکدانەوەی ســادەو زانستیانە لە لایەن خەڵکەوە بۆ ئەم نەخۆشییە ئەنجام

دراوە، بەوەی کە بە نەخۆشییەکە گوتراوە "شـەوە" کـەوا باو بووە کە شـەوە گیانداریٚکی نەبینراو بێت و هێرش بکاتە سـەر ئافرەتی سـکپڕ لەکاتی مندالبوندا و لە ئەنجامدا ئازاردانی و گیان لە دەستدانی.

لەبەر ئـەوە بلاوکردنەوەی زانیـاری دەربارەی ئەم نەخۆشـییە بەکاریٚکی پێویسـت دەزانریٚـت، چونکە هەولّ دەدەین زانستیانە نەخۆشیەکە روون بکەینەوە بە مەبەستی ئـەوەی لێکدانـەوەی زانسـتی جێـی لێکدانەوە نا زانسـتی و میتافیزیکییـەکان بگرێتـەوەو لە ئەنجامـدا ببێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاسـتی هوشـیاری زانسـتی لەنێو کۆمەلّگای کوردەواری.

نەخۆشی گوێ رەپە:

لـە کۆمەلّگـای کـوردەواری و بە تایبەتـی لەنێو گوندنشـینەکاندا بە نەخۆشـییەکە دەوتریٚت " گوێ رەپە"، زیاتر نەخۆشـیەکە تووشـی ولاخـە بەرزە دەبێـت وەکو " گوێ دریٚژ و ئەسـپ و مایین و ئێستر " کە یەکێك لە نیشانە سەرەکییەکانی نەخۆشییەکە ئەوەیە کە گوێی ئاژەلّی تووشبوو رەق دەبێت و رەپ دەبێت.

عەرەب پێی دەلّێن: **"نەخۆشی کەزاز"** و لە مرۆڤدا پێی دەلّێن نەخۆشی دەردە کۆپان.

نەخۆشی گوێ رەپە لە زۆربەی ولاتانی جیهاندا بلاوە و تووشی زۆربەی جۆرەکانی ئاژەلّ دەبێت و لە ولاخە بەرزە و رەشـە ولاخ و مەڕ و بزن و بەراز، بەلام بەپێی توێژینەوەکان ولاخە بەرزە زیاتر هەسـتیارترە بۆ هۆکاری نەخۆشـییەکە، چونکـە جۆرەکانی ولاخە بەرزە زیاتر بۆیان هەیە لەشـیان تووشـی رووشـاندن و برینداربوون ببن، ئەمەش بێ گومان دەگەرێتـەوە بۆ سروشـتی ئەو کارەی کەپێیـان دەکرێت بە تایبەتی لە ناوچە سـنورییەکانی کوردستان کە ولاخە بەرزە بەکاردەهێنریٚت بۆ هەلّگرتنی بار و گواستنەوەی لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە.

بەپێی سـەرچاوەکانی پزیشـکی ڤێتێرینەری رادەی لەناوچـوون " Case – fatality rate" لـە ئاژەلّە تەمەن بچوکەکاندا دەگاتە 80٪، لەئاژەلّە کاویٚژکەرەکاندا نەخۆشـی گوێ رەپـە بلاودەبێتەوە زیاتر لەدوای پرۆسـەی کلك برین "Docking " یان گون خەساندن " Castration ".

هۆکاری نەخۆشـییەکەو چۆنێتی دروسـت بوونی نەخۆشـییەکە: هـۆکاری سـەرەکی نەخۆشـی گـوێ رەپە دەگەرێتـەوە بـۆ جۆرێـك لە بەکتریـا کە پێـی دەوترێت : Clostridium tetani

ـ ئەم بەکتریایـە لە ژینگـەدا زۆر بلاوبۆتەوەو بە هەمیشـەیی بونی هەیە، چونکە توانای دروستکردنی سپۆری هەیـە لەئەنجامدا توانای مانەوەی هەیـە بۆ ماوەیەکی دورو درێژ.

ـ لە کۆمەلّەی گرام – پۆزەتیڤە "G + bacteria"

ـ توانای جولّەی هەیە " Motile"

ـــ بەبـێ بوونـی ئۆکسـجین گەشـە دەکات "Anaerobic"

ـ دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی دوو جۆر ژەهر:

یەکەم ژەهری (Hemoly SinTetanolysin):کە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی شانەکان و شی بوونەوەیان.

دووەم ژەهری: (NeurotoxinTetanospasmin) کە ژەهرێکـی دەمارییەو بە ژەهرێکی کوشـندە دادەنرێت و لێپرسـراوی یەکەمە لە سەرهەلّدانی نەخۆشـی گوێ رەپەو دەرکەوتنی نیشانەکان و بەشێوەیەکی سەرەکی پێك هاتووە لە مـاددەی پرۆتین و لەجۆری (Exo- toxin) و مرۆڤ و ولاخە بەرزە زۆر هەستیارن بۆ ئەم جۆرە ژەهرە.

لەکاتی بوونی برینێك لە لەشـی ئاژەلّی تووشبوودا و کەمبوونەوەی ئاسـتی گازی ئۆکسجین لە شوێنەکەدا ریٚگە خۆشـکەرە بۆ بەرهەم هێنانی ژەهر لە لایـەن بەکتریاکەوە و بەرە بـەرە برەکەی زیاد دەکات و بلاودەبێتەوە بە لەشـی ئاژەلّەکەدا، لە ریٚگەی دەمارەوە "Nerves" ریٚگە دەگرێتە بەر بەرەو ناو لەشی و لەئەنجامدا دەگاتە ناوەند کۆئەندامی دەمار " CNS" وەکو درکە پەتك "Spinal Cord" و لاکێشـە مۆخ "Medulla".

لەبـەر ئەوە بوونی هـەر جۆرە برینێـك لە لەش بـە فاکتەرێکی ریٚگە خۆشـکەر دادەنرێت بۆ سـەرهەلّدان و بلاوبوونەوەی نەخۆشـییەکە، بەپێی سەرچاوەکان نەخۆشی گوێ رەپە زیاتر سـەرهەلّدەدات لەکاتـی ئەنجامدانی چەند نەشتەرگەرییەك لەوانە:

کلـك بڕیـن "Docking" و گـون خەسـاندن

"Castration" و بڕینی شاخی ئاژەڵ "Dehorning" و هەروەها لەکاتی زایینی ئاژەڵ "Parturition".

نیشانەکان: ماوەی تووشبوون بە نەخۆشیەکە و هەتاکو دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی سێ ڕۆژ بۆ چوار هەفتە دەخایەنێت.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە لە زۆربەی ئاژەڵە تووشبووەکان وەکو یەکە بەوەی کە بەشێوەیەکی گشتی ماسولکەکانی لەش گرژ دەبن و ڕەق دەبن "Muscle Stiffness" و لە دواییدا لەرزینی ماسولکەکان دەردەکەوێت. جوڵاندنی شەویلگەکانی سنووردار دەبێت و بەوەش ناتوانێت بەشێوەیەکی سروشتی ئاژەڵەکە بلەوەرێت.

- ڕەق بوونی ماسولکەکانی پەلی دواوە وا لە ئاژەڵی تووشبوو دەکات کە بەشێوەیەکی ناسروشتیانەو ناجێگیرانە بجوڵێنەوە.

- کلکی ئاژەڵی تووشبوو ڕەق دەبێت و ڕەپ دەبێت.

- گوێی ئاژەڵی تووشبوو ڕەق دەبێت و لە ئەنجامدا ڕەپ دەبێت و بە نیشانەیەکی دیار دادەنرێت، هەر لەبەر ئەمەش بەنەخۆشییەکە دەوترێت "گوێ ڕەپە".

- کونی لووتی ئاژەڵی تووشبوو فراوان دەبێت.

- ڕۆژ بەڕۆژ ئاژەڵی تووشبوو توانای خواردنی نامێنێت، چونکە ماسولکەی شەویلگەکانی ڕەق دەبن و توانای جوینی نامێنێت و لەئەنجامدا لیکێکی زۆر بەدەمیدا دێتە خوارەوەو ئەگەر ئاژەڵەکە هەوڵیدا خواردن بخوات و قوتی بدات، ئەوا دوای ماوەیەك خواردنەکە لە کونە لوتیەوە دێتە دەرەوە.

- ئاژەڵی تووشبوو توشی قەبزی "Constipation" دەبێت و میز لە میزڵدان گیر دەبێت و دەمێنێتەوە.

- بەرە بەرە ئاژەڵی نەخۆش توانای جوڵەو ڕۆیشتنی نامێنێت و بەم لاو لادا دەکەوێت و دەبێتە هۆی برینداربوونی لەشی.

- ئاژەڵی تووشبوو لەشی زۆر ئارەق دەکاتەوەو کەمێك پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە.

- دوای ماوەیەك ماسولکەکانی لەشی ئاژەڵی تووشبوو بەشێوەیەك گرژ دەبن و ڕەق دەبن کە پێی دەڵێن "Tetanic Convulsions" ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش ئەم دیاردەیە زیاد دەکات.

- ئاژەڵی نەخۆش هەندێك جار مردار دەبێتەوە لەئەنجامی گرژبوونی ماسولکەکانی کۆئەندامی هەناسەدان کە دەبێتە هۆی خنکاندنی ئاژەڵەکە "Asphyxiation" واتە ڕەق بوونی ماسولکەکانی هەناسەدان کە دەبێتە هۆی وەستانی هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە.

نەخۆشی دەردەکۆپان لە مرۆڤ دا:

لە مرۆڤدا بە نەخۆشی یەکە دەوترێت "دەردە کۆپان"، بەپێی بۆچوونی (د. عەبدول کەریم محەمەد عەلی، 2001) دەردە کۆپان لەوەوە هاتووە کاتێك منداڵی تازە لە دایك بوو لەکاتی ناوك بڕیندا تووشی نەخۆشییەکە دەبێت، دەم و لێوی شین دەبێتەوەو ئاگای لە خۆی نامێنێت هەندێك کەس بەمە دەڵێت گەشکە یان پەرکەم و لە ئەنجامدا لە کۆمەڵگای کوردەواری لەسەردەمەکانی پێشوتر لە گوندەکاندا زیاتر عەبایەکی ڕەشیان بەسەر منداڵە نەخۆشەکەدا دەداو دەیان کردە ژێر کۆپان (کورتان) ی گوێ درێژێك و تەقەیان بەسەریدا دەکرد بەو هیوایەی منداڵەکە لە نەخۆشییەکە ڕزگاری دەبێت و چاك دەبێتەوە.

نەخۆشی دەردە کۆپان بەهەمان شێوەی نەخۆشی گوێ ڕەپە، هۆکارەکەی لە ژینگەدا بڵاوەو لەکاتی بوونی ڕوشانێك یان برینێك بەکتریای نەخۆشخەر بە هەڵی دەزانێت و دەچێتە برینەکەوەو گەشە دەکات و دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی ژەهر و ڕوودانی نەخۆشییەکە، بەوەی ماسولکەکانی لەشی بەشێوەیەکی گشتی گرژ دەبن و ڕەق دەبن بە تایبەتی ماسولکەکانی دەم و چاو و سەر و مل ڕەق دەبن و لە ئەنجامدا ئازارێکی زۆر لە لەشدا دروست دەبێت و نەخۆش زۆر نارەحەت دەکات.

بەپێی ئامارەکان نەخۆشی دەردەکۆپان لەم سەردەمەدا زۆر کەمترە بە بەراورد لەگەڵ سەردەمانی پێشوتر کە کاتێك ژنان لەکاتی منداڵبووندا کەمتر دەچوون بۆ نەخۆشخانەی منداڵبوون بە تایبەتی لە گوندەکاندا، بەپێی ئەو نەریتە باوەی ئەوسا مامانەکان کە شارەزاییەکی سادەیان هەبووەو ئەو کەرەستانەی کە بەکاریان هێناوە هیچ مەرجێکی تەندروستی تێدا نەبووە و بوونی هەمیشەیی هۆکاری نەخۆشییەکە لە ژینگەدا بووەتە هۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر دایك بەسەر

منداڵدابونەوە گیان لەدەست بدەن و لە کوردەواریدا وا لێکدراوەتەوە کە دایکەکە شەوە لێیداوە یان تووشی شەوە بووە، بەڵام راستییە زانستییەکەی ئەوەیە لەبەر نەبوونی مەرجە سەرەکییەکانی تەندروستی و بوونی بەکتریای نەخۆشخەر لە ژینگەدا و کارکردنی هەندێك كەس بەناوی مامانەوە، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە دایکەکە تووشی نەخۆشییەکە ببێت و دوای ماوەیەك نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لەسەر دەردەکەوێت لە ئەنجامی بڵاوبوونەوەی ژەهری بەکتریاکەیە لە لەشیداو گیان لەدەست دەدات.

لەبەر ئەوە لەپێناوی بەرژەوەندی گشتیدا پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت بە مەبەستی پارێزگاریکردن لە گیانی دایکان و کۆرپەکانیان:

1. بڵاوکردنەوەی هوشیاری تەندروستی لە کەناڵە راگەیاندنە جیاجیاکانەوە و روون کردنەوەو لێکدانەوەی دیاردەکان و نەخۆشییەکان بەشێوەیەکی زانستی و بە زمانێکی سادەو ساکار کە زۆربەی خەڵك تێبگات.

2. پێویستە پرۆسەی منداڵبوون لە نەخۆشخانەکانی منداڵبووندا ئەنجام بدرێت لەبەر بوونی پزیشکی پسپۆڕ و مەرجەکانی تەندروستی و پاك و خاوێنی.

3. کوتانی منداڵان لە سێ مانگی یەکەم بە ڤاکسینی نەخۆشیەکە.

4. پابەند بوون بە مەرجە سەرەکیەکانی پاك و خاوێنی ئەمەش لەبەر ئەوەی کە سپۆری بەکتریای نەخۆشخەر بە بەردەوامی لە ژینگەدا بوونی هەیە.

چارەسەر کردن و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە:

بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی گوێ رەپە پێویستە:

1. **بەکارهێنانی ڤاکسینی نەخۆشی گوێ رەپە کە پێی دەڵێن** "Formalin –inactivated adjuvanated toxoids": کە بۆماوەیەکی درێژ بەرگری دەداتە ئاژەڵە کوتراوەکەو پێویستە ئاژەڵی ئاوس لەماوەی ئاوسیدا بکوترێت بە تایبەتی ماوەی (4 ـ 6) هەفتە پێش زایینی ئاژەڵەکە، هەروەها پێویستە ئاژەڵی تەمەن بچوك وەکو جوانو لە تەمەنی (3 ـ 4) مانگ بکوترێت.

2. پاك و خاوێن راگرتنی هەر برینێك لە لەشی ئاژەڵەکەدا لە لایەن خاوەن ئاژەڵەوەو پێدانی ماوەی پشوی پێویست بە ئاژەڵەکە هەتاکو چاك بوونەوەی برینەکەی لەشی.

بە مەبەستی چارەسەرکردنی ئاژەڵی تووشبوو بە گوێ رەپە پێویستە:

1. بەکارهێنانی دژە ژیانەکانی وەکو پەنسلین بۆ لەناوبردنی هۆکاری نەخۆشییەکەو وا باشترە لە رێگەی دەمارەوە بدرێت. "Intravenous administration"

2. بەکارهێنانی دژە ژەهری گوێ رەپە "Tetanus antitoxin" بە بری "I.U 300000" لە وڵاخە بەرزەدا هەموو دوانزە سەعات جارێك بۆ ماوەی سێ جار، هەروەها بەکارهێنانی ئەم دژە ژەهرە لە دەوروبەری برینەکەش پێویستە.

3. پاکژکردنەوەی برینی لەشی ئاژەڵە تووشبووەکەو بەکارهێنانی "Hydrogen Peroxide "H_2O_2 بۆ پاکردنەوەو لەناوبردنی هۆکاری نەخۆشخەر.

4. بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی خاوکەرەوە وەکو (Chlorpromazine) بۆ خاوکردنەوەی ماسولکەکان.

5. پێدانی خۆراك لە رێگەی دەماری خوێنەوە "Intravenous" یان بەهۆی بەکارهێنانی "Stomach tube feeding" لەکاتی ئەوەی ئاژەڵە تووشبووەکە بۆماوەیەکی درێژ لە لەوەر کەوتووە.

6. پێویستە لە ماوەی چارەسەردا لەشوێنێکی بێدەنگ و پاك و خاوێندا چارەسەر بکرێت و شوێنەکە رووناکی کەم بێت یان تاریك بێت باشترەو ئەم هەوڵانە نزیکەی (50٪) ی ئاژەڵە نەخۆشەکان چارەسەر دەکرێت لەماوەی 27 رۆژدا.

ئەو سەرچاوانەی سوودی لێوەرگیراوە:

1. نەخۆشی یەکانی ئاژەڵ کە تووشی ئادەمیزاد دەبن، دکتۆر عەبدول کەریم محەمەد عەلی – 2001

2. Carter , G ,R,CHengappa,M.M.and Roberts ,A.W,1995.Essentials of veterinary Microbiology. 5th edition.

3. Radostits,O.M,Gay,C.C,Blood ,D.C,and Hinchcliff, K.W.,2000.Veterinary Medicien , Atext book of the diseases of Cattle Sheep , Pigs,Goats and Horses.

4. الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان

د. صباح العلوچي. ـ د. عبدالحسين بيرم "1985"

5. دەبێت لەهەموو کاتێکدا بەدەستکێشەوە کاربکرێت، واتە دەستکێشی لاستیك.

مۆزیك لە ژیانی منداڵدا

سۆزان جەمال

قسەکردن و پەیوەندیکردن لەمرۆڤدا بەشێوەیەکی گشتی لەرووی دەنگهەڵبڕین و نزمکردنەوەو درێژکردنەوەی دەنگ و شێنەیی و خێرا دەربڕینی و شەو زاراوەکانەوە، شێوازێکی مۆزیکی لەخۆدەگرێت، بۆنموونە کاتێك قسە لەگەڵ هاورێکەت دەکەیت ئاسایی بەدەنگێکی شێنەیی و بەردەوام قسەدەکەیت تائەو ساتەی هاورێکەت بەهۆی قسەیەکەوە تورەت دەکات، ئەوکاتە لەوانەیە دەنگت شڵەژاوی پێوەدیاربێت یان دان بەخۆتدا نەگریت و لەناکاو دەنگت بەرزبکەیتەوە، یان کاتێك لەباسکردنی بابەتێك دوودڵی وشەکان بەپچڕپچڕی لەزارتەوە دێنە دەرەوەو هەندێکیان هەر نابیسترێن، لەکاتی هەستکردن بەترس و دڵەراوکێ یان گومان دیسانەوە ئاوازی دەربڕینی وشە گۆرانیان بەسەردا دێت و بەشێوەیەکی تایبەتی دەبیسترێن، ئەگەر کەسێك بانگ بکەیت لێتەوە دووربێت ناچاریت بەئاوازێکی تایبەتی بانگی بکەیت تا بیبیستێت واتە دەنگ بەرزدەکەیتەوەو لەهەندێك شوێنیشدا دەنگەکان درێژدەکەیتەوە.

زمانی ئاسایی ئاخاوتن جۆرێك لەنۆتە واتە روونی و درێژکردنەوەی ئاستی دەنگ و چین واتە بەرز یان نزمی نۆتەو هەروەها ئاواز و لەرینەوەی دەنگی جیاواز

لەخۆدەگرێت، واتە دەنگی مرۆڤ لەکاتی دەربڕینی وشەو گفتوگۆدا میلۆدییەکی مۆزیکییە بێئەوەی جگە لەژێیەکانی دەنگو لێوو زمانو دەم، هیچ ئامێرێکی مۆزیکی بەکاربێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت مرۆڤ جیا لەهەموو زیندەوەرانی دیکە بەهۆی توانای ئاوازەی قسەکردن بەشێوەیەکی تایبەتی لەمۆزیکەوە نزیکەو هەر ئەمەشە وای لێدەکات چێژی لێ ببینێتو بەشێوەیەکی قوڵ کاربکاتەسەر هەستو ناخو باری دەروونیی. هەرلەبەرئەم هۆیەشە مۆزیك بایەخێکی زۆری لەکاری هونەریدا هەیەو یەکێك لەنهێنییەکانی فیلمی سەرکەوتوو، بۆسەرکەوتنو کاریگەریی مۆزیکەکەی دەگەڕێتەوە کە بینەر لەکاتی تەماشاکردنو گوێگرتندا بەهۆی ئەو مۆزیکەوە کە هاوکاتە لەگەڵ دیمەنەکەدا تووشی دڵەڕاوکێو راچەنین دەبێتو هەندێجار دووچاری ترسو گومانو هەژاندنی سۆزداری دەکات.

ئەفلاتۆن [1] دەڵێت:" مۆزیك خۆراکی دەروونەو هاوسەنگی پێدەبەخشێت،شێوازییەکانی دەروونمان چارەدەکاتو بەرەو ئارامیو حەوانەوەمان دەبات ". ئاشنابوونی مرۆڤ لەگەڵ مۆزیکدا مێژوویەکی دێرینی هەیەو بەر لەداهێنانو دروستکردنی ئامرازە سادەکانی ژەنینی مۆزیك مرۆڤ گۆرانی وتووەو لەرێگەی جوڵەی دەستو پیاکێشانی قاچ بەزەویدا ئاوازی گۆرانیەکانی دەرهێناوەو چێژی لێوەرگرتووە.

مۆزیك دەروازەیەکە بۆ فێربوونو ئاشنابوون بەژینگەی دەوروبەر، چونکە مۆزیك یەکێکە لەو سەدەها دەنگەی مرۆڤ هەر لەقۆناغی منداڵییەوە لەرێگەی هەستی بیستنەوە دەیبیستێت، بەڵام جیاوازی دەنگی مۆزیك لەو دەنگانە ئەوەیە، ئەمە خاوەن ریتمو رێکخستنو نۆتەو ئاوازی تایبەتییەو دەنگی مرۆڤ یان ئاژەڵ یان دەنگی ناسازی پیاکێشانی کەلوپەلو هۆرنی ئۆتۆمبێلو ماشێنەکانو لورەی رەشەباو خورەی باران نییە. دەنگی مۆزیك دەنگی ئامێرەکانە بەدەستی مرۆڤو بەئیقاعێکی تایبەتیو ئاوازە کە مرۆڤ بەلای خۆیدا رادەکێشێت، دەتوانین بڵێین مۆزیك یەکێکە لەو زمانە مرۆییە باڵایانەی کە سەرجەم مرۆڤەکان لەهەموو دونیادا بەجیاوازی توخمو رەنگو کولتور لێی تێدەگەنو پەیوەندیکردنە لەگەڵ کولتوری میللەتانی دیکەو تێگەیشتنو هاوهەستییە لەگەڵ رازو نیازی مرۆڤێکی دی، بەهەمان شێوەی شیعرو هۆنراوە، چۆن شاعیر لەرێگەی وشەو دێری شیعرەکانیەوە بۆناو فەزای ناکۆتای فەنتازیاو یۆتۆپیای دونیایەکی دیکەمان راپێچ دەکات، مۆزیك لەرێگەی هەستی بیستنەوە دەمانکاتە هاورازی ئەو پەنجانەی تانو پۆی ئاوازەکەیان داناوەو ئەو پەنجانەش کە لەرێگەی ئامێرە مۆزیکیەکانەوە بۆ دەنگی بەسۆزو بەجۆشیان دەگۆڕن.

مۆزیك لەجەوهەردا داهێنانێکی کوێرانە یان پەرشوبڵاو نییەو لەرێکخستن بەدووربێت، ئاوازدانەرو مۆزیکژەن هەردووکیان بێ ئاگانین لەو دەنگانەی لەفەنتازی بیرکردنەوەو نەستیاندا دەیهێننە ناو واقیعی ماددی گوێگرەوەو کاریتێدەکەن، لێرەوە مۆزیك وەك خۆراك بۆ مێشكو وەرزش بۆ دەروون بەیەکێك لەزمانەکانی وتاری مەعریفیش دادەنرێت کە لەرێگەیەوە تاك توانای پەیوەندیکردنو ئاشنابوون بەکولتوری خۆیو گەلانی دونیا بەدەستدەهێنێتو وێڕای ئەو چێژە رۆحییەی کە مرۆڤ لەمۆزیکی وەردەگرێت.

ئەگەر ئامانج لەپرۆسەی پەروەردەکردنی مەعریفی منداڵ سیستیماتیکردنی رەفتارو پەرەپێدانی بیرکرنەوەو نەشونماپێکردنی توانا هزریو خەیاڵیو رۆشنبیرییەکانی بێت لەپێناوی بونیادنانی کەسێتی منداڵ بەشێوەیەکی دروستو دوور لەگرێو پشێوی، ئەوا پێویستە مۆزیك یەکێك بێت لەو فاکتەرە گرنگانەی کە نابێت لەم پرۆسەیەدا فەرامۆشبکرێت.

پەروەردەی مۆزیکی:

دەنگ بەگشتی یەکێکە لەو کارتێکەرە ژینگەییانەی رۆڵی گرنگ دەگێڕێت لەپەروەردەی مەعریفی منداڵداو هەر لەقۆناغی ساواییەوە منداڵ چەندەها دەنگی جیاواز لەدەوروبەرەوە دەبیستێتو دەنگی دایك یەکەمین دەنگە کە منداڵ دەتوانێت لەنێو چەندەها دەنگی دیکە بیناسێتەوە، بەم پێیە ئەگەر مۆزیك تەنیا وەك دەنگ کاری لەسەر بکەین دەبینین منداڵ دەبێت بەقۆناغەکانی گەشەکردنی توانای بیستندا تێپەڕببێت تا بتوانێت بەدەنگەکانی دەوروپشتی ئاشنا بێتو هەر لەرێگەی ئەو دەنگانەشەوە پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەری دەکاتو فێری زمانی دایك دەبێت. یەکێك لەو بنەما سەرەکیانەی کە منداڵ بەهۆیەوە فێری زمانی دایك یان زمانی بەکارهێنراو دەبێت، دەنگە، بێگومان وێڕای

توانای تێگەیشتن و رۆڵی ناوچە تایبەتمەندەکانی قسەکردن و تێگەیشتن لەدەماخدا، ئەگەر منداڵ لەماوەی گەشەکردنی توانای زمانەوانیی قسەکردندا بتوانێت لەو زمانە تێبگات و قسەی پێ بکات، کەواتە دەتوانێت فێری زمانی مۆزیکیش ببێت و دەنگ ئاوازەکانی جیابکاتەوە، چونکە (توانای فێربوونی مۆزیك وەك توانای جوڵەیی و زمانەوانی وایە لەمنداڵدا، منداڵ دەتوانێت فێری ئەو مۆزیکە ببێت کە گوێی لێدەبێت و تایبەتە بەهونەر و کولتوری زمانەکەی خۆی، لەبەرئەوە هەموو کەسێك دەتوانێت بەرێکوپێکی فێری تۆن و ئاوازە مۆزیکیەکان ببێت)[2]، واتە هەموو منداڵێك ئەگەر ئەندامەکانی بۆ فێربوونی زمان پێویستن، لەرووی فسیۆلۆژییەوە ساغ و تەواوبن، ئەوا چۆن لەتوانایدایە فێری زمان ببێت و قسەی پێ بکات و لێی تێبگات، بەهەمان شێوە دەتوانێت فێری مۆزیکیش ببێت، بێگومان لەو حاڵەتەدا ئەگەر ژینگەی دەوروبەر یارمەتیدەربوو واتە مۆزیك وەك زمان رۆژانەو لەهەموو خێزانێکدا وەك دەنگێکی یان زمانێکی رۆشنبیری مامەڵەی لەگەڵداکرا.

(زانایانی بواری پەروەردە لەوباوەڕەدان بەشێوەیەکی گشتی منداڵان بەجیاوازی تەمەنیانەوە بەسروشتی خۆیان حەز لەو دەنگانە دەکەن کەمۆزیکین و لە شێوەی گۆرانیدان، هیچ منداڵێك نییە مۆزیك کاری تێنەکات، بەڵام گەشەکردنی ئەم توانایە بەندە بە شێوازی پەروەردەو گەشەکردنی بەهرە لەمنداڵداو چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵیدا ..)[3]، کەواتە بۆئەوەی کارتێکردن و گەشەکردنی توانای مۆزیك لەمنداڵدا زامنبکرێت واباشە لەقۆناغی منداڵییەوە دەست پێبکرێت هەروەك چۆن فێربوونی زمان لەقۆناغی منداڵیدا ئاسانترە وەك لەگەورە بەهەمان شێوە منداڵ توانایەکی تایبەتی هەیە بۆ فێربوونی مۆزیك و پێویستە ئەم توانایە لەقۆناغی منداڵییەوە بخرێتەکار. ئەفلاتۆن سەبارەت بەکاریگەری مۆزیك بۆسەر ژیانی منداڵ مکوری دەکات لەسەر ئەوەی کە دەبێت مۆزیك بەشێکی گرنگ لەفێرکردنی منداڵدا داگیربکات، چونکە بەردەوام گوێگرتن لەمۆزیك دەبێتە هۆی جێهێشتنی خەسڵەتەکانی مۆزیك لەدەروونی منداڵدا کە گرنگترین ئەو خەسڵەتانە بریتییە لەو هارمۆنییەتەی لەنێوان دەنگەکاندا دروست دەبێت کە ئەگەر ئەمە نەبوایە ئاوازەکانمان دەبوونە تێکەڵەیەکی دەنگیو مرۆڤ رایدەکرد لەگوێگرتن لێیان، لەبەرئەوە پێویستە منداڵ لەسەر خۆشەویستی مۆزیك و هونەر رابێنین، چونکە ئەمە فێری ژیانی بەختەوەری و خۆشویستنی یاسایان دەکات و ئاسوودەیی و گەشبینیی لەدەروونیاندا دەچێنێت.

ولاتی ئێمە لەوانەیە لەپێشەوەی ئەو وڵاتانە بێت کە کەمترین بایەخ بەهونەری مۆزیك لەژیانی منداڵدا دەدات، لەکاتێکدا هونەری کوردی خاوەنی ئاواز و نۆتەی ناسك و خۆشە لەگوێی منداڵ، لەقوتابخانەکانی لای خۆمان هەندێك وانە ئاسایی رەگوریشەیان لەپرۆگرامی خوێندندا چەسپاوە، وەك وانەکانی ماتماتیك و زانست و مێژوو جوگرافی و زمانی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی، بەڵام وانەکانی وەك هونەرو وەرزش جێگەی ئەووتۆیان لەناوپرۆگرامی خوێندنا داگیرنەکردووە، لەکاتێکدا مۆزیك وەك لقێکی هونەر پێویستە بەشێکی وانەی هونەری بۆتەرخان بکرێت ئەگەر نەتوانرا وانەیەکی سەربەخۆی بۆ دانرێت. زۆربەی وڵاتانی پێشکەوتووی دونیا بایەخ بەپەروەردەی مۆزیك دەدەن وەك چۆن بایەخ بەفێربوونی ئەلف بێ و ماتماتیك دەدەن و بەڵکو بەشێکە لەپرۆگرامی خوێندن، وێرای بوونی سەدان ناوەندو قوتابخانەی تایبەتی بۆ فێربوونی مۆزیك و بەهەزارەها کوراسەی نەخشێنراو بەنۆتەی سادەو ناسك و تەبا لەگەڵ دونیای منداڵدا، بلاودەکرێتەوەو زیادەرۆیی نییە بڵێین هەموو منداڵێك کاتێك دەچێتە پۆلی حەوت یان قۆناغی ناوەندی باکگراوندێکی مۆزیکی هەیەو بەپێی ئارەزووی خۆی وازی لێدەهێنێت یان بەردەوام دەبێت لەفێربوون و قاڵبوون لەمۆزیکدا.

لەرێگەی پـەروەردەی مۆزیکەوە بەهرەو توانا هونەرییەکانی منداڵ گەشەدەسێنن و منداڵ چێژ لەئیستاتیکای مۆزیك وەردەگرێت، چونکە چێژوەرگرتن لەدەنگی مۆزیك پشت بەشارەزایی کەڵەکەبووی هەستی بیستن دەبەستێت لەو دەنگو ئاوازانەی بەدرێژایی قۆناغی منداڵی بیستوویەتی، ئەم چێژوەرگرتنەش لەسەر باری دەروونی بەگشتی و رەفتار و بیرکردنەوەی رەنگدەداتەوە، ئەو منداڵەی چێژ لەدەنگی مۆزیك دەبینێت، لەگەڵ مۆزکیدا ئاشنایەتی پەیدادەکات و ئەم منداڵە لەرووی مەعنەوییەوە بەکەسێکی زیندوو جوانناس و هونەردۆست دادەنرێت، دەشێت تەنیا وەك کەسێکی گوێگر ئالوودەی مۆزیك ببێت و لەوانەشە بەوەندە نەوەستێت و

بەتەواوەتی بچێتەناو دونیای مۆزیکەوەو خۆی ببێتە کەسێکی کاراو لەچوارچێوەی کاری هونەریدا ئیش بکاتو تەنانەت داهێنانیشی هەبێت.

ئەم پەروەردەیە چۆن بەڕێوە دەچێت؟

ئەگەر توانیت مۆزیك لای منداڵەکەت شیرینو خۆشەویست بکەیت، ئەوا بەم کارەت دیارییەکی پڕ بەهای پێشکەش دەکەیت کە تا لەژیاندا بێت سوودی لێوەردەگرێت. زۆربەی منداڵانی تەمەنی سەرەتایی حەزدەکەن بەردەوام گوێیان لەدەنگی گۆرانیو مۆزیك بێت، حەزدەکەن رابکەنو سەمابکەنو گۆرانی بڵێن، واتە رۆحێکی چوستوچالاکی مۆزیکیان هەیەو مۆزیك بەئاسانی کاریان تێدەکات، ئەمەش هۆکارێکی باشە بۆئەوەی هانیان بدەین زیاتر چێژ لەهونەری مۆزیك وەربگرنو بەجۆشو ئارەزووەوە گۆرانی بڵێنو هەوڵی ئەوە بدەن لاسایی ئاوازی گۆرانیەکان بکەنەوە، کە ئەمە یارمەتی پەرەپێدانی توانا مۆزیکییەکانیان دەدات، (زۆربەی منداڵان دەتوانن لەتەمەنی (7-5) ساڵییەوە فێری مۆزیك ببنو بۆ ئەم مەبەستە پیانۆ باشترین ئامێری مۆزیکییە بۆسەرەتای فێربوونی مۆزیك ..) [4].

دەتوانرێت لەرێگەی بەردەوام تێکەڵاوبوون بەدونیای مۆزیكو نزیکبوونەوەی منداڵ لەمۆزیك وا لەمنداڵ بکرێت هەر کە گوێی لەپارچەمۆزیکێك بوو کاری تێبکاتو ئەوەش جیابکاتەوە ئەو مۆزیکە چەند لەئاستێکی هونەریدایە یان لاوازە، هەروەها چێژی لێ ببینێتو رەنگدانەوەش لەسەر هەستو باری دەروونی دروست بکات، بۆ ئەمەش پێویستە هانی منداڵ بدرێتو رێگەی بۆ خۆشبکرێت لەگەڵ مۆزیکدا هاورێیەتیەك دروست بکاتو هەستی تەسلیمی ئەو مۆزیکە بکات کە گوێی لێ دەبێتو بێ شەرمکردنو دوودڵی کاردانەوەی باری دەروونیو سۆزداری خۆی ئاشکرابکات، بۆنمونە کاتێك گوێی لەگۆرانیەکی خۆش دەبێت هەوڵبدات لەگەڵیدا بیڵێتەوە، هەروەها لەتوانایدابێت خۆی بەتەنیاو لەگەڵ هاورێکانیدا گۆرانی بڵێتو ئەگەر توانای ژەنینیشی هەبوو خۆی بەتەنیا ئامێرەکەی بژەنێتو هەوڵی لاسایی کردنەوەی ئاوازی گۆرانی دیکە بداتو وردەوردە هەوڵی نوسینی ئاوازێکی نوێش بەهەنگاوێکی باش دادەنرێت بۆ قوڵبوونەوە لەدونیای مۆزیكو هەروەها پێویستە ئەو منداڵانە هان بدرێن بەشداری چالاکییە هونەرییەکان بکەن لەگەڵ هاورێکانی دیکەیان.

دەتوانیت لەرێگەی یارمەتیدانی بۆ ئەزبەرکردنی گۆرانی بەئاوازی خۆیەوە تا ئاستێك توانای مۆزیکی منداڵەکەت بناسیت، ئەو منداڵانەی بەخۆرسك خاوەنی بەهرەی مۆزیکین بەئاسانی توانای لاسایی کردنەوەی گۆرانیان هەیەو دەتوانن ئاوازەکانیان وەك خۆیان دەربهێننەوەو بیناسنەوە، بەم منداڵانە دەوترێت گوێی مۆزیکیان بەهێزە، دەتوانیت منداڵەکەت رابهێنیت لەهەموو شوێنێك گوێ لەمۆزیك بگرێت لەناو ژوری دانیشتن، ژوری نوستنو لەناو ئۆتۆمبێلو تەنانەت کاتی خوێندنیش، فێری بکە زەینی بداتێو دەربارەی ئەو مۆزیکە یان ئەو گۆرانیە پرسیاری لێبکە چەندە ئەو ئاوازە سەرنجی رادەکێشێتو دەیهەژێنێتو چەندە دەتوانێت جارێکی دیکە کە گوێی لێبوو بیناسێتەوە. بوونی تۆمارکەر یان VCD یان DVD لەناو ماڵداو لێدانی مۆزیك بەبەردەوامی کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی هەیە بۆسەر توانای چێژبینی منداڵ لەمۆزیكو دەکرێت لەژووری نوستندا شەوانە پارچە مۆزیکێکی هێمن بۆ منداڵ ئیش بکات تاکو یارمەتیان بدات بەئاسوودەیی خەویان لێ بکەوێت، بۆ منداڵانی تەمەنی سەرەتاییو دواتریش دەکرێت ئامێری وریاکەرە یان سەعات کە بەیانیان بۆ بەئاگاهێنانەوەیان لەخەو دادەنرێت پارچەمۆزیکێکی هێمنو ناسکی لەسەر دابنرێت بۆئەوەی لەبارێکی دەروونی هێوردا بەئاگابێنو رۆژەکەیان لەگەڵ مۆزیکدا دەست پێبکەن.

سەرجەم ئەو کارو هەنگاوانە لەرێگەی خوێندنی مۆزیکەوەو لەسەردەستی مامۆستای پسپۆڕو شارەزا پەروەردەی مۆزیکی تێروتەواودەکات، چونکە ئێمە (واتە خێزان) ئەگەر خۆمان مۆزیکژەن نەبووین ناتوانین رۆڵی ئەو مامۆستا پسپۆڕە ببینین کە منداڵ فێردەکات چۆن هەستو بیرکردنەوەی لەسەر تراکەکانی مۆزیك چڕبکاتەوەو نۆتەو چینەکانی ئاوازە مۆزیکییەکان جیابکاتەوە.

دواجار مەرج نییە منداڵ کاتێك فێری ژەنینی ئامێرێك دەبێت یان دەمانەوێت پەروەردەکردنی مۆزیك لەژیانیدا شانبەشانی پەروەردەکردنی رۆشنبیریو مەعریفی بەرێوەبچێت، ئامانج پێگەیاندنی مۆزیکژەنێکی بلیمەت بێت، چونکە ئەو راستییە دەزانین مۆزیك یەکێکە لەو بوارە هونەرییانەی بەهرەو سەلیقەو دانایی خۆرسکی

مرۆڤ هاوکات لەگەڵ فێربوونو پەروەردەکردن ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێن، بەڵام کاتێك منداڵ گوێی بەمۆزیك ئاشنا دەبێتو لەسەر ژەنینی مۆزیك ڕادێت، دەکرێت لەئایندەدا خاوەنی هەر پیشەو بروانامەیەکی دیکە بێتو مەرج نییە تەنیا پەیمانگەو ئەکادیمیو کۆلیجەکانی هونەر تەواوبکات، تەنانەت مەرج نییە لەسەر ژەنینی مۆزیکیش بەردەوام بێت ئەگەر هەستی کرد ئارەزووی زیاتر لەبابەتێکی دیکەوە نزیکە، بەڵام ئەم پەروەردە مۆزیکیە بۆ هەمیشە توانای چێژوەرگرتنی لەمۆزیکی جوانو ناسكو ئاست بەرز لادەخوڵقێنێت.

مۆزیك بەدرێژایی قۆناغەکانی گەشە:

منداڵ هەر لەقۆناغی کۆرپەییەوە دەتوانێت دەنگ ببیستێتو دواتر دەتوانێت ئەو دەنگانە جیابکاتەوە کە تۆنی هۆرمۆنیو تایبەتییان هەیەو بەردەوام دووبارە دەبنەوە، باشترین بەڵگە منداڵ بەلایلایە خەوی لێدەکەوێت کە دایك لەشێوەی گۆرانی یان مەنەلۆگی میللیدا بۆمنداڵی دەچرێتو ئەم لایلایە لەکولتوری زۆربەی گەلانی دونیادا هەیە یان هەندێك دایك ئەو یارییانە بۆ منداڵەکانیان ئیش پێدەکەن کە دەنگی پیانۆیان لەسەر تۆمارکراوە، تەنانەت هەندێك دایك ڕادیۆ بەدەنگێکی نزم لای منداڵەکەی دادەنێت تائەو کاتەی خەوی لێ دەکەوێت.

کەواتە ئاشنابوونی منداڵ بەمۆزیك لەسەرەتای زووی تەمەنیەوە دەستپێدەکاتو دەکرێت ئەم خاڵە سوودی لێوەربگیرێت بۆئەوەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك منداڵ هۆگری مۆزیك ببێتو چێژی لێوەربگرێت، دەتوانرێت لەرێگەی ئیش پێکردنی CD یان DVD یان کاسێتی ئاسایی مۆزیکێکی هێمن بەدەنگێکی هێواش لەو ژوورەدا دابنرێت کە منداڵ تیادا دەخەوێت.

(وەك چۆن هەموو منداڵێك بەتوانستێکی خۆرسکەوە بۆ قسەکردنو تێگەیشتن لەزمانی دایك، لەدایك دەبێت، بەهەمان شێوە منداڵان خاوەنی توانستن بۆ فێربوونو تێگەیشتن لەمۆزیکی کولتورەکەی خۆیان)[5]، ئاشنابوونی منداڵانی قۆناغی باخچەی ساوایان لەگەڵ مۆزیکدا باشترین بەڵگەیە بۆ بوونی توانای خۆرسك خۆبەخۆیی منداڵ لەوەرگرتنو فێربوونی دەنگە مۆزیکیەکان، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی منداڵانی خوار تەمەنی شەش ساڵ وەك گەورەکان توانای ئەوەیان نییە گوزارشت لەحەزو ئارەزووییان بۆ مۆزیك بکەن، قۆناغی منداڵی زوو ماوەیەکە بەگۆرانی خێراو نەشونما دەناسرێت لەتوانای گەشەکردنی مۆزیك لەمنداڵدا، ئەم ماوەیە بەقۆناغی (گروگاڵی مۆزیك)[7] ناسراوە، بەمشێوەیە منداڵ بەرلەتەمەنی شەش ساڵی دەتوانێت دەنگی مۆزیك لەدەنگەکانی دیکە جیابکاتەوەوسەرلەنوێ ڕێکخستن بۆئەودەنگانە ئەنجامبداتو میلۆدییەکانی مۆزیکی ئەو کولتوورە بناسێتەوە کە لێوەی نزیکەو بەرکەوتنی لەگەڵدا هەیە، ئەم پرۆسەیە لێکچووە بەقۆناغی گروگاڵی منداڵ لەقۆناغەکانی گەشەکردنی توانای زمانەوانی لەمنداڵدا هەندێك لەتوێژەروان پێیان وایە تەنانەت (منداڵی خواریەك ساڵیش مۆزیك سەرنجی ڕادەکێشێت و

گوێی لێدەگرێتو لەتوانایدایە فریکوێنسیو میلۆدی ئەو مۆزیکانە جیابکاتەوە کە زیاتر دەیهەژێنن)[7].

بەشێوەیەکی گشتی منداڵی چوار بۆ پێنج ساڵ لەو گۆرانیانە دەگەن کە ئاوازەکەیان پێخۆشە تەنانەت ئەگەر لێشی تێنەگەن هەوڵی دووبارەکردنەوەیان دەدەن، کەمتر حەز لەرادیۆ دەکەنو زیاتر ئارەزووی ئەو گۆرانیانە دەکەن کە وێنەی لەگەڵدایە، شانازی بەخۆیانەوە دەکەن ئەگەر مامۆستا مۆزیکیان بۆ لێبداتو ئەوانیش گۆرانی بڵێن وەك لەمنداڵی باخچەی ساوایاندا تێبینی دەکرێت، کە دەگەنە تەمەنی شەش ساڵی کەمتر حەز لەمۆزیك دەکەن، زۆر ئارەزووی ئەوە دەکەن

خۆیان ئامێرە مۆزیکیەکان بژەنن، حەزیان لەگۆرانی وتنەو منداڵ هەیە گوێی لەهەر گۆرانیەك بێت هەوڵی وتنەوەی دەدات.لەقۆناغی پەرەسەندنی سەرەتایی توانای مۆزیك منداڵ بەرجەستەکردنێکی زەینی یان بوارێکی تایبەتی لای خۆی دروست دەکات بۆئەوەی سەرلەنوێ وێنە بیستنیەکانی بەرگوێی کەوتوون تیایدا رێکبخاتەوە، ئەم بەرجەستەکردنە زەینیە ئاڵۆزە پێی دەوترێت ئۆدییەشن ([8] (Audiation) کە تاقیکردنەوەی توانای هونەری دەگەیەنێت، ئەم ئۆدییەشنە ئەوەندە گرنگە بەبناغەی هەموو جۆرەکانی بیرکردنەوەو دانان‌و ناسینەوەو بیستن‌و جیاکردنەوەی مۆزیك دادەنرێت، بەشێوەیەك ئەگەر ئۆدییەشن لای منداڵ دروستنەبێت، ئەوا گەشەکردنی توانای مۆزیك روونادات.

د. ئارنۆڵد گیزل دەڵێت: (مندالانی حەوت ساڵ زۆر حەزیان لەوانەی مۆزیکە لەسەر ئامێری پیانۆو لەوانەیە

پرسیار بکەن ئایا پێویستە دایـك‌و بـاوك ئەو ئـارەزووەیـان بۆ بەدی بهێنن؟ پێم وایە واباشتربێت رێگە بەمنداڵ بدرێت، بەتایبەتی ئەگەر مامۆستای مۆزیکی هەبوو دەتوانرێت سەرەتا هەندێك وانەی پیانۆی پێ بڵێت ئەوکاتە رێگەی بدات خۆی لەسەر پیانۆ راهێنان بکات)[9].

لەم تەمەنەدا ئەگەر ئامێری مۆزیکی راستەقینە یا مندالانی لانەبوو، دوور نییە هەرشتێکی دیکە بکات بەئامێری مۆزیك‌و هەوڵی دەرکردنی ئاوازێك بدات، کوران لەم تەمەنەدا بەزۆری حەز لەتەپڵ دەکەن‌و دەست دەکێشن بەسەر مێزو سەتڵ‌و هەرشتێکی دیکەداو دەنگی تەپڵ دەردەهێنن، هەندێك منداڵ ئارەزوویەکی زۆریان بۆنواندن هەیەو حەزدەکەن وەك مۆزیکژەنێکی بەناوبانگ لەسەر پیانۆ مۆزیك بژەنن، ئەگەر پیانۆی مندالان کە دەنگەکانی لەسەر تۆمارکراوە بخەیتە بەردەستیان بەوپەری تاسەو لەناخەوە پەنجە بەپلەکانیدا دەنێن‌و سەر رادەوەشێنن هەروەك بڵێی خۆیان ئەو ئاوازە دەردەهێنن‌و ئەو پارچە مۆزیکە دەژەنن، یان هەندێجار لەم تەمەنەدا ئارەزوو دەکەن رۆڵی مایسترۆ ببینن‌و بەپێی دەنگی مۆزیکەکە یان گۆرانییەکە دەستیان دەجوڵێنن‌و سەریان بادەدەن.

ئیدوین گـۆردن [10] Edwin Gorden قۆناغی منداڵی زووی بەقۆناغی گەشەکردنی توانستی مۆزیك پێناسە کـردووە، لەماوەی ئەم سالانەدا توانستی مۆزیك کە بەندە بەپێکهاتەی ئاڵۆزی ئۆدییەشنەوە گۆرانی بەسەردا دێت، چونکە توانستی مۆزیکی منداڵ رووبەرووی کارتێکردنی پۆزەتیف یان نێگەتیف دەبێتەوە، ئەویش لەرێگەی پرۆسەی فێربوون‌و ژینگەی دەوروبەرییەوە، کاتێك هاندان‌و کارتێکردن لەئاستی پێویستدا نابن، ئەوا منداڵ ناتوانێت تەنیا لەرێگەی یارییە مۆزیکیەکانەوە پەرە بەتوانا مۆزیکییەکانی بدات، زۆربەی کات کارتێکردنی خراپ بۆسەر پەرەسەندنی توانستی مۆزیك لەمنداڵدا دەبێتە هۆی فەرامۆشکردنی مۆزیك لای منداڵ‌و پوکانەوەی توانای خۆرسکی منداڵ بۆ گەشەکردنی توانستی مۆزیکی لەبەرئەوە منداڵ لەتەمەنی هەشت بۆ نۆ ساڵی لەوانەیە ئەو پەرۆشییەی بۆ مۆزیك نەمێنێت ئەگەر بایەخی پێنەدرا یان بناغەیەکی نەبوو (واتە ئۆدییەشن بەباشی دروست نەبووبوو)، بەلام ئەگەر لەم تەمەنەدا لەسەر بایەخدان بەوانەکانی مۆزیك بەردەوام بوو ئەوا دەکرێت پێشبینی ئەوەی لێبکرێت لەئایندەدا مۆزیك بەشێك لەئارەزووەکانی داگیر بکات ئەگەر نەبێتە ئارەزووی سەرەکی لەژیانیدا.

کەواتە منداڵ کاتێك توانای بەرجەستەکردنی زەینی بۆمۆزیکی کولتورەکەی خۆی پەرەدەسێنێت، ئەوکاتە ئۆدییەشن بۆجێبەجێکردن‌و خستنەرووی ئەو توانستە زیاتر دەردەکەوێت، زۆربەی مندالان دەتوانن ئاواز‌و گۆرانییەکانی کولتورەکەی خۆیان جێبەجێ بکەن‌و دووبـارەی بکەنەوە کاتێك فێری مۆزیك دەبن، بەلام مەرج نییە هەموویان ئەم ئارەزووەیان هەبێت.

کاریگەری ژینگە بۆسەر فێربوونی مۆزیك:

منداڵ ئاسایی لەقۆناغە سەرەتاییەکانی منداڵیدا هەموو شتێك لەژینگەی دەوروبـەریـیـەوە وەردەگـرێـت‌و فێردەبێت، بۆنمونە قسەکردن‌و یاریکردن‌و شێوازی نانخواردن، تەنانەت پەرچەکردای هەڵچوونی منداڵ بەرامبەر شێوازی رەفتار‌و مامەڵەکردن لەگەڵیداو ئەو شتانەی رووبـەرووی دەبنەوە دیسانەوە لەژینگەی کۆمەلایەتی دەروبەرییەوە فێردەبێت، کـەواتـە منداڵی لەناو خێزانەکەی خۆیەوە دەیبینێت‌و دەیبیستێت‌و بەهەموو شتێکی دەروبەری ئاشنا دەبێت منداڵ بچووك کاتێك تێرخواردن‌و خەو دەبێت حەز

دەکات یاری بکات، هەندێك دایك جۆرەها یاری رەنگاورەنگ و سەرنجراکێشەر لەبەردەمیدا دادەنێت کە یارمەتی کرانەوەی مێشکی و ناسینەوەی رەنگ و زۆرشتی دیکەش دەبێت، بەڵام منداڵی دیکە هەیە لەم رووەوە گوێیان پێنادەن و ئەو منداڵە لەوانەیە تەنیا بەمەمکەمژەکەی خۆی یان دەستزازەکەی یان مووروەکانی شیشی جۆلانەکەی یاری بکات، واتە چی لەبەردەستدابێت یاری بەوە دەکات، منداڵ هەیە بەپارچە میکانۆ یاری دەکات و ئەمە یارمەتیدەدات لەگەشەکردنی توانای دروستکردن و رێکخستن و ناسینەوەی شێوە و رەنگ و .... هتد.

لێرەدا مەبەستمە بڵێم ئەو منداڵەی لەژینگەیەکی رۆشنبیری دەوڵەمەند بەدەنگی مۆزیك گەورە دەبێت زۆربەی کات توانایەکی باشتری لەناسینەوەی دەنگ و ئاوازو گۆرانی هەیە و لەوانەیە دواتر توانای فێربوونیشی باشتربێت لەو منداڵەی بەدەنگی مۆزیك نامۆیە و بەردەوام گوێی لەقیژەی خوشك و براکانی یان گریانی منداڵی دیکە یان هاوار و تورەبوونی باوانییەتی، لەمبارەیەوە کیلی و سورۆن سمیچ (1987) Kelley and Surron Smich [11] توێژینەوەیەکیان سەبارەت بەکاریگەری ژینگە بۆسەر پەرەپێدانی توانستی مۆزیك لەمنداڵدا ئەنجامدا، تاقیکردنەوە لەسەر سێ منداڵی کچ بوو کە هەرسێکیان نۆبەرەی خێزانەکانیان بوون، ئەم سێ منداڵە خاوەنی باکگراوندی مۆزیکی جیاوازبوون یان خێزانەکانیان باکگراوندی مۆزیکی جیاوازییان هەبوو، باوکی یەکێك لەم سیانە مۆزیکژەنێکی پرۆفیشناڵ بوو، باوکی دووەمیان بایەخی بەمۆزیك دەدا، بەڵام ئەوەندە پرۆفیشناڵ نەبوو، هەرچی سێیەمیان بوو خێزانەکەی هیچ بایەخێکیان بەمۆزیك نەدەدا، دوای تۆژینەوەکە دەرکەوت منداڵی یەکەم کە لەژینگەیەکی مۆزیکی دەوڵەمەندا ژیابوو، بەشێوەیەکی باش توانستی مۆزیکی گەشەیکردو دووەمیان هێندەی ئەو باش نەبوو، منداڵی سێیەمیش جیاوازی نەبوو لەگەڵ هەر منداڵێکی دیکە. لەبەرئەوە مامۆستایانی مۆزیك و توێژەروان جەخت لەوەدەکەن قۆناغی منداڵی بناغەیەکی باشە بۆ پەرەپێدانی توانستی مۆزیکی و دەگرێت ئەمە وەك فەلسەفەیەك بۆ پەروەردەی مۆزیك پشتی پێ ببەسترێت.

بەمشێوەیە منداڵ لەسەرەتای تەمەنییەوە دەتوانێت ئاوازی خۆش و ناخۆش وەك یەك فێرببێت و دووبارەیان بکاتەوە، بۆیە پێویستە خێزان ئاگاداری ئەوە بێت منداڵەکانی بەدووربن لەوتنەوەو لاساییکردنەوەی ئەو ئاوازو گۆرانیانەی لەئاستێکی نزمی هونەری و رۆشنبیریدان و منداڵ فێری رەفتاری ناشرین و نەگونجاوو نەخواستراو دەکەن، منداڵ دەتوانێت زۆربەی ئەو دەنگانە دووبارەبکاتەوەو فێریان بێت کە گوێی لێیان دەبێت و یادەوەری منداڵ هەموویان تۆماردەکات، لەبەرئەوە دروستبوونی بانکی مۆزیکی لەیادەوەری منداڵدا بەشێوەیەکی جوان و دوور لەشێوازی نەخواستراو کاریگەرییەکی گەورەی دەبێت لەسەر دروستبوونی رەوتی مۆزیکی جوان و هونەری ئاست بەرز لەمنداڵدا، بەتایبەتی ئەم کاریگەرییە بەشێوەیکی قووڵ لەدەروونی منداڵدا روودەدات، مۆزیك دەبێتە یەکێك لەو فاکتەرە گرنگانەی رۆڵی دەبێت لەفۆرمەلە بوونی بەهاو چەمك و رەفتار و هەڵوێستەکانی ژیان و کاردەکاتە سەر شێوازی بیرکردنەوەو چێژبینین لەئستاتیکای هونەر و سروشت و ژیان و سەرجەم ئەو بەهایانەی کە لەخزمەتی بالاکردنی مرۆڤایەتیدان.

دواجار مرۆڤ و هونەرمەند هاوزەمەنن، بەڵام لەدووئەزموونی تەواو جیاوازدا دەژین دوو مێژووی دوورلەیەکیش تۆماردەکەن، مرۆڤی ئاسایی بەلەدایکبوونی پەیژەی تەمەنی چەندە بەرەو سەرەوە بچێت ئەوەندە تەمەنی بەرەوخوارەوە دەکشێت و کورتتر دەبێت، بەڵام هونەرمەند بەپێچەوانەوە، تا لەژیانی داهێناندا ساڵانی تەمەنی بەرەوژوور بروات ئەوەندە ژیانی بەرەو مانەوە ئاراستە دەگرێت، چونکە دوای ئەوەی لەرووی بایۆلۆژی و خانەییەوە جەستەی وەك بوونی فیزیکی شیدەبێتەوەو لەناودەچێت بەرهەمە ئەفرێنەرەکانی نەمری بەرۆحی دەبەخشن و بۆهەتایە لەناو مرۆڤایەتیدا بێ لەناوچوون دەمێنێتەوەو لەوانەیە لەچوارچێوەی شاکاری نوێ و کاری داهێنەرانەی هونەرمەندەکانی دوای خۆیدا جارێکی دیکە بژێتەوەو ببێتە هاوزەمانی هونەرمەندانی دوای خۆی، واتە هونەرمەندی رەسەن مرۆڤێکی نەمرە. کەواتە چەند کارێکی مەزن دەکەین ئەگەر بتوانین یارمەتی منداڵەکانمان بدەین ببن بەو هونەرمەندە نەمرە، ئەم کارە لەوانەیە هێندە سادە نەبێت هەموو خێزانێك لەتوانایدابێت، بەڵام بێگومان هێندە

گرانیش نییە بەئەستەم دابنرێت.

کاریگەری مۆزیك:

گۆرانی وتن لەگەڵ مۆزیك

سەماکردن لەگەڵ مۆزیك

وەرزشکردن لەگەڵ مۆزیك

ئەگەر ئێمە بتوانین وا لەمنداڵ بکەین لەرێگەی یەکێك لەم سیانەوە چێژ لەمۆزیك وەربگرێتو کاتی دەست بەتاڵی بەچالاکی مۆزیکی پربکاتەوە، ئەوا منداڵ لەرووی دەروونــیو جەستەییشەوە دەبێتە مرۆڤێکی تەندروستو چوستوچالاك، بێگومان ئەمانە وێرای بایەخو گرنگی مۆزیك ئەگەر منداڵ خۆی تواناو حەزی ژەنینی مۆزیکی هەبوو، چونکە بەپێی وتەکانی د. فریدریك تیمس [12] Frederic Tims ژەنینی مۆزیك دەتکات بەکەسێکی لەشساغ تەنانەت لەقۆناغی پیربوونو بەساڵاچوونیشدا، هەروەها پێی وایە مۆزیك دەرمانی دڵەراوکێو خەمۆکیو تەنیاییەو لەکاتی رووبەرووبوونەوەی فشارەکانی ژیاندا نایەڵێت مرۆڤ هەرەس بێنێتو کۆئەندامی بەرگری بەهێزو چالاکدەکات، هەروەها لەئاستێکی زۆر باشدا پارێزگاری لەتەندروستی مرۆڤ دەکات، توێژینەوەکان ئەوەشیان سەلماندووە مۆزیك دەبێتەهۆی زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنەکانی گەشە.

نابێت ئەوەش لەیاد بکەین کە کاریگەری مۆزیك بۆسەر منــداڵ تەنیا لــەو بــوارەدا چەقی نەبەستووە کە منداڵەکانمان بکات بەمۆزیکژەنی لێهاتوو یان بیستەری جدی مۆزیكو چێژوەرگرتن لەگوێگرتنی مۆزیك، بەڵکو مۆزیك لەژیانی منداڵدا کاردەکاتەسەر لایەنی کەسێتیو گەشەکردنی کۆمەلایەتیو ویژدانی منداڵ.

دروستکردنی رۆحــی بایەخدانو چێژوەرگرتن لەمۆزیك لای منداڵ یارمەتی دەدات بۆ متمانەکردن بەخۆیو تواناکانیو هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی بێئەوەی هەست بەنائومێدیو وەرسی بکات، هەروەها دەبێتە کەسێکی دەروون تەندروستو کەسێتیەکی بەهێزو سروشتی دەبێتو لەکاتی کێشەو ئەستەنگەکانی ژیانیدا هێمنتر لەکەسانی ئاسایی بــیردەکاتــەوەو رێگەچارە دەدۆزیــتــەوەو پــلان بۆ گەیشتن بەهیواکانی دادەرێژێت. مۆزیك منداڵ فێری توانای رێکخستنو گونجاندنو چرکردنەوەی بیردەکاتو لەوانەکانی زانستو ماتماتیکدا ئاستی تێگەیشتنی باشتردەبێت، چونکە مۆزیك یارمەتی دەدات بۆ باشترکردنی بیرکردنەوەو کاراکردنی بەهرەمەندیو توانای هەڵهێنجانو پەرەسەندنی مەعریفی لەمنداڵدا، وێرای ئەوەی مۆزیك یارمەتی منداڵ دەدات زیاتر نرخوبەهای خۆی بزانێتو رێز لەخۆیو تواناکانی بگرێتو هەوڵبدات بۆ پاراستنی ئەو رێــزو بەهایەی کە لەژینگەی کۆمەلایەتی دەوروبەریدا بۆخۆی دروستیکردووە، ئەمانەو شانبەشانی دروستبوونی رۆحی هاوکاریو هاوژیانیو کارکردن لەگەڵ گروپدا واتە لەگەڵ کۆمەڵێك منداڵی دیکەو فێربوونی چۆنێتی مامەڵەکردنو خۆگونجاندن لەگەڵ گەروەکاندا، لەلایەکی دیکــەوە مۆزیك یەکێکە لــەو بــوارە هونەرییە سوودمەندانەی منداڵ زۆر کەڵکی لێ دەبینێت کاتێك دەچێتە قۆناغی هەرزەکارییەوەو یارمەتیدەدات بەئاسانی ئەو قۆناغە هەستیارەی ژیانی ببرێتو کێشە سایکۆلۆژییەکانی هاوکاتن لەگەڵ گۆرانە فسیۆلۆژییەکانی جەستە بەشێوەیەکی ژیرانە بەسەریدازاڵدەبێت،بۆنمونەئەوحاڵەتیبێزاریوخەمۆکییەی هەرزەکار لەسەرەتای ئەم قۆناغەدا هەستی پێدەکات ئەگەر لەمنداڵیدا لەگەڵ مۆزیك ئاشنایەتی پەیداکردبێت، ئەوا مۆزیك دڵی خۆش دەکاتو دەروونی هێوردەکاتەوەو وزەو تواناکانی بەئاقارێکی سوودمەنددا دەخاتەگەر.

کــۆمــەڵــەی نــەتــەوەیــی بــۆ پـــەروەردەی مۆزیك NAMC[13] پێشبینی چوار سوودی گشتی مۆزیك لەژیانی منداڵدا دەکات: ئەومنداڵانەی بەشێوەیەکی باش پەروەردەی مۆزیکی لەژیانیاندا بەرێوەدەچێتو بایەخی پێدەدرێت دواتر خۆیان وەك مۆزیکژەن یان کۆرس لەبواری مۆزیکدا بــەردەوام دەبــن، تەمەنیان درێژدەبێتو بەگشتی رێژەی ئالوودەبووان بەکهولو مــاددەی بێهۆشکەرو جگەرە لەنێو کەسانی مۆزیکژەنو ئەوانەی لەبواری مۆزیکدا کاردەکەن کەمترە، وێرای ئەوەی ئەم کەسانە لەماوەی ژیانیاندا کەمترین بر لەدەرمانی چارەسەرکردنی نەخۆشیو هێورکەرەوەی ئازار بەکاردەهێنن.

ئــەم دەرئەنجامەم لەهیچ پــەراوێــکدا بەرچاو نەکەوتووە یان لەوانەیە بێئاگابم ئەگەر توێژینەوەیەکی لەوبابەتە هەبێت کە شەرانگێزی بەمۆزیکەوە ببەستێتەوە، بەڵام لەوباوەرەدام مۆزیك مرۆڤ لەتوندوتیژی دووربخاتەوەو

نواندنی رەفتاری شەرانگێزی لەمنداڵدا کەمبکاتەوە، چونکە مۆزیك کاریگەرییەکی ناوازە دەکاتەسەر دەروونی مرۆڤو بەچەشنێك هێوری دەکاتەوە تەنانەت چەند ساڵێك لەمەوبەر باس لەوەدەکرا مۆزیك لەکاتی نەشتەرگەریدا بەکاردەهێنرێت بۆئەوەی نەخۆش لەترسو دڵەراوکێو ئازاری نەشتەرگەری دووربخاتەوە.

دواجار مۆزیك وەك بەشێك لەپەروەردەی مەعریفیو رۆشنبیری منداڵ ناکرێت لەپەروەردەی دەروونیو کۆمەڵایەتی منداڵ جیابکرێتەوەو واباشە خێزانو قوتابخانە بەچاوی بایەخەوە کاری بۆبکات وەك بەشێك لەو ئەرکە پەروەردەییانەی دەکەوێتە ئەستۆیان.

بەربەستەکان:

لەگەڵ ئەو هەموو بایەخو گرنگییەی مۆزیك لەژیانی منداڵدا، بەڵام هەندێجار منداڵ لەم دونیایە بێبەش دەبێت، یان پەروەردەی مۆزیك لەژیانیدا لایەنێکی فەرامۆشکراو دەبێت، هۆکاری ئەم حاڵەتانە بەگشتی بۆ کۆمەڵێك بەربەستی ژینگەیی دەگەڕێتەوە، بۆنمونە: هەندێجار بەربەستی کولتوریو بیروباوەڕی کلاسیکی رێگە لەبەشداریکردنی منداڵ لەدونیای مۆزیك دەگرێت، بەتایبەتی بەرامبەر بەمنداڵانی کچ، هەندێك خێزان بۆ کورانیش هەمان روانگەیان هەیە، واتە مۆزیك وەك کارێکی باش تەماشاناکەنو پێیان وایە کاردەکاتەسەر رەفتارو رەوشتی منداڵەکانیان یان کارێکی بێسوودەو هیچ بەرهەمێکیان پێ نابەخشێت، ئەم خێزانانە بەگشتی لەرووی رۆشنبیرییەوە بێئاگان لەکاریگەری مۆزیكو جوانی دونیای هونەر. بەڵام هەندێجار بەربەستی ماددی دەبێتە رێگر لەبەردەم هاتنەدونیای مۆزیك، چونکە بەگشتی منداڵ لەکۆمەڵگەی ئێمە لەقوتابخانە فێری مۆزیك نابێت واتە پەروەردەی مۆزیکی لەپرۆگرامی خوێندندا هیچ ئامادەییەکی نییە، هەروەها لەدەرەوەی قوتابخانەش ناوەندو فێرگەی تایبەت بەفێرکردنی مۆزیك نییە، ئەوشوێنانەی کە خولی مۆزیك دەکەنەوە بەشێکن لەناوەندو دامەزراوەی دیکەو مامۆستاو کادرانی مۆزیك خۆیان ئەو خولانەدەکەنەوە، ئەمە وادەکات فێربوونی مۆزیك لەوشوێنانە بەشێوەیەکی بەردەوام بێ کەموکوری لەرووی شوێنی فێربوونو ئامێرو ستافی پەروەردەییەوە، بەرێوە نەچێت، ئەمە وێرای کەمی ژمارەی ئەو شوێنانە، ئەگەر خێزانێك بیەوێت منداڵەکەی بەشێوەیەکی ئەکادیمی یان لەسەر دەستی مامۆستای پسپۆر فێری مۆزیك ببێتو دەبێت ناوی لەوخولانەدا تۆماربکات، بەهۆی نەبوونی ژمارەی تەواو لەهەموو شوێنێك ئەو خێزانە تووشی کێشە دەبێت لەهاتوچۆ پێکردنی منداڵەکەی، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا مۆزیك لەکۆمەڵگەی ئێمەدا تائێستا بەو دیدەوە تەماشا ناکرێت کە شایستەیەتی.

دواجار دەکرێت بڵێین مۆزیك هێزێکی مەزنە کەوادەکات مرۆڤ ئارام بێتو لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەشدا پێکەوە توانای هاوژیانیان هەبێتو رایەڵێکی توندوتۆڵیشە بۆپێکەوەگوزارشتکردن لەمرۆڤایەتیمان.

پەراوێزەکان:

1. جمهوریه افلاتون ، ت : حنا خباز ، دارالقلم ، بیروت - لبنان ، 1980/ گ2 .

2. Peery,J.C.,I.C.Peery and T.W Draper.Musicand Child Derelopment. Newyork,1987.

3. الكعبي، فاضل عباس، المداخل التربوية و مرتكزات التجانس المعرفي في ثقافة الأطفال، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، 1999 ط1، ص95.

4. The Importance of Music Education , by Petress,Ken.

5. The Importance of Music in Early Childhood ,by Lili Levinowitz.

6. Moog,H.The Musical Experience of the Preschool Child.London ,1976 .

7. Zantner, M.and J.Kagan.Perception of Music by Infants, 1996.

8. هـ.س (5).

9. جزل، ارنولد، الطفل من الخامسة الى العاشرة، ج1 ، ت: عبدالعزيز توفيق وأحمد عبدالسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب 1995 ،ص174.

10. هـ.س(5) .

11. هـ.س (4) .

12. هـ.س (4) .

13. هـ.س (4) .

تێکچوونە دەروونیە فسیۆلۆژییەکان:

دانا محەمەد

کورتەیەکی مێژوویی

لەرابردوودابەتێکچوونەدەروونیە—فسیۆلۆژییەکان دەوترا، تێکچوونیە دەروونیە — جەستەیەکان.

ئـــەم تێکچوونانـــە مۆرکێکـــی فرمانیـــان هەیە کەپەیوەندییـــان بەحاڵەتـــی دەروونـــی کەســـەکەوەهەیە (پەیوەندی جەســـتەو دەروون). ئەم تێکچوونانە زانرابوون و تارادەیەك فەیلەســـوف ئەفلاتۆن باســـی کردوون، کەتیادا پەیوەندی دەروون و جەستەی روونکردۆتەوە، ولەگەڵ بەرەو پێشچوونی کاتدا توانرا راڤەی رەهەندەکانی ئەم تێکچوونانە بکرێت و گەیشتە ئەو رادەیەی بخرێتەژێر چارەسەرەوە.

دەگەرێینـــەوە بـــۆ سەرباســـکردنی ئـــەوەی کەپەیوەندی لەنێوان دەروبەرو جەستەدا بابەتی وتووێژبووە لای فەیلەسوفەکان و فسیۆلۆژییەکان و زاناکانی دەروون بۆ ماوەیەکی درێژخایـــەن، هەروەك لە هەندێك دۆکیۆمێنتی یۆنانیدائاماژەبەپەیوەندی ترس بەنیشانە جەستەییەکانەوە دەبینین وەك خێرا لێدانی دڵ، و وشکبوونی دەم و لەوبابەتە، هەروەها پەیوەندی دەروون توندی بە سەریەشەوە.

هەروەها دەزانین کە فەیلەسوفی گریکی ئەبیکرات بیردۆزەکانی مەزاجی لە کەسێتیدا هێنایە ئاراوە، کەتیایدا شلەکانی جەستەی بەپێی جۆرەکانی کەسێتی دابەش کرد. هەروەك زانراوە کەسەیرکردنی تەقلیدی

بۆ پەیوەندی دەروون بە جەستەوە و پۆلێنکردنی شلەکانی جەستە لەسەدەی حەڤدەدا بایەخی خۆی لەگەڵ پێشکەوتنی نۆژداری مرۆڤیدا لەسەردەمی راپەریندا لەدەستدا، کەلەو سالانەدا کۆمەڵە توێژینەوەیەك دەرکەوتن بایەخیان بەدیاردە جەستەییەکان داو پشتیان بەسەرنجی وردو، تاقیکردنەوەو ئامراز نەك مەزەندەکردن و هەستی گشتییەوە بەستبوو.

لەساڵی 1628دا پزیشکی ئینگلیزی ولیەم هارڤی پشتی بەئاوازە زانستییە بابەتیەکانەوە بەست لەدۆزینەوەی سوڕی خوێندا، ئەم دۆزینەوەش گرنگ بوو بیردۆزە کۆنەکەی مەزاجەکانی لابرد، بەوەش وای لێهات سەیرکردنی جەستە بەئاوازە تایبەتیەکانی خۆیەوە راڤە دەکرا.

لەبێ بەختیدا ئەم بەراوردکردنەی خوارەوە لەلێکۆڵینەوەی توێکاری مرۆڤ و فسیۆلۆژیدا بووە پاڵپشتی ئەو دیدەی کە دەیگوت جەستە بەدەر لەدەروون کاری خۆی دەکات بەشێوەیەك هەریەکەیان بەبێ ئەوی دی بەجیاکراوەیی کاردەکات، بەوەش ئەو دیدە بووە بنەڕەتی فەلسەفی بۆ نۆژداری.

لەپاشتردا کلۆد بیرنارد (1813 ـ 1878) لە مەیدانی پزیشکیدا دەرکەوت و رۆڵی هۆکارە دەرونیەکانی لەنەخۆشیە جەستەییەکاندا دەرخست، لەدوای ئەویش پزیشکی ناسراو سیگموند فرۆید (1856 – 1939) جەختی لەسەر ئەو کارلێکە کردەوە کەلەنێوان هۆکارە دەرونی و جەستەیەکاندا لەزۆربەی جۆرە تێکچوونەکاندا هەن.

سەدەی بیست گەشەکرندنێکی گەورەی لەنێوان نزیکایەتی تەندروستی و نەخۆشیەوە کرد لەئەنجامی دەرکەوتنی نۆژداری دەرونی و دەرونزانی نوێدا. و چەمکی (گشتی holism) زانا کریستیان سموتس (1870 – 1950) لەساڵی 1926 دا پێشکەشی کرد.

چەمکی گشتی لەوەپێش هەریەك لەئەفلاتون وئەرستۆو ئەبیکرات و هی دی باسیان لێوەکردبوو.

ئەم چەمکە ئاماژە بەوە دەدات کە جەستەو دەروون یەکەیەکن و دابەش نابن، لەبەرئەوە پێویستە لێکۆڵینەوەی کەسێك بەگشتی بکرێت نەك بەشێوەی بەش بەش (واتە جەستە بەتەنهاو دەروون بەتەنها)، ئەم دیدە تەواوکارییە بەپەیوەندی جەستە بەدەروونەوە بووە هۆی سەرهەڵدانی پزیشکی دەروونی – جەستەیی.

ئەم پزیشکی دەروونی – جەستەییە بیروڕایەکی بنەڕەتی دەرخست کەدەڵێت: هۆکارەکۆمەڵایەتی و دەروونیەکان بۆ تێگەیشتنی هۆیەکانی زۆربەی نەخۆشیەکان و گەشەسەندن و مانەوەیان، گرنگن. سەرەڕای چارەسەری ئەم نەخۆشیانە، ئەمەش بووە هۆی زیادبوونی راپۆرت دەربارەی نەخۆشیەکان کە جەختیان لەسەر نەگونجاندنی دیدی پزیشکی بایۆلۆژی لەمەسەلەکانی تەندروستی و نەخۆشیدا دەکردەوە.

رەنگە ئەم ئاراستەیە بەپلەی یەکەم قەرزاری دۆزینەوە جەستەییەکان بێت کەبایەخی هۆکارە دەروونیەکانی لەو مەسەلانەدا دەرخست کەپەیوەندییان بەدروستی جەستەوە هەیە کەلەژێر دەستی کۆمەڵە پزیشکێکی دەروونی و پسپۆرە دەروونیەکان و شیکارەکاندا تەواوبوو کەبانگەوازەکانیان لەژێرکاریگەری کارە شیکارییە دەروونیەکانی زانا سیگموند فرویدا هاتە مەیدانەوە کەتیایدا حاڵەتە جەستەییەکانی دەگەڕانەوە بۆ هۆکارە دەروونیەکان (هستریای گۆڕاو).

تەنانەت پێش فرۆیدیش پزیشك فرانز مسمر (1734 –1815) کەلەرسەندانەمساوی بوو هەندێك حاڵەتی هستریای دەرخست بەنیشانەی جەستەییەوە دەردەکەوتن وەك کوێری و کەڕی و ئیفلیجی هستریای، چونکە بەهیچ جۆرێك نەدەتوانرا بەهۆی هۆکارە پزیشکییە زیندەییەکانەوە هیچ پەیوەندییەك بەم نیشانە جەستەییانەوە بدۆزرێتەوە، هەربەهەمان شێوە دەبینین کە پزیشك جان مارتین شارکۆ (1825 – 1893) لە لێکۆڵینەوەکانیدا بۆ حاڵەتە هیسترییەکان دەری خست چۆن نواندنی جێگەیی دەتوانێت ئەم جۆرە نیشانە جەستەییانە دروست بکات یا نەیانهێڵێت.

هەموو ئەم دۆزینەوانە رێگەیان خۆشکرد بۆ دەرکەوتنی پزیشکی دەروونی –جەستەیی و یەکەمین پیچشەنگیش لەم مەیدانەدا زانا لیپۆسکی ((Lipowski 1986)) بوو کەدیدی مێژوویەکی گشتگیری بۆ مەیدانی پزیشکی دەروونی جەستەیی خستەروو. کەلەسییەکاندا دەرکەوت و تارادەیەکی زۆریش بە چەمکە بۆماوەییە دەرونیەکان و بەگشتیەتیەوە کارتێکراو بوو.

یپۆسکی ئاماژەی بە نزیکردنەوەی دەروونی – بایۆلۆژی دا کەبووە هۆی پاڵنەر بۆ دەرکەوتنی نەخۆشخانە پزیشکییە دەرونیە گشتیەکان. وهانی چونە ناو مەیدانی ئەو تۆژینەوە دەرونی – بایۆلۆژیانەدا کەپەیوەستن بەنەخۆشیە ئەقڵی / دەروونیەوە، سەرەڕای خودانە دیدی تەواوکاری گشتگیری لە مومارەسەی پزیشکی دەروونیدا.

لەکۆتایی پەنجاکانی سەدەی پێشوودا تەنگژەیەکی سەرەکی لەئەنجامی پەرچەکرداری گەشەسەندو دژی شیکاری دەروونی دەرکەوت، کارەکانی تۆژەروانی مەیدانی جێگەی هەروژاندنی وەك زانا ئەلکسەندەر. ئەم هێرشکردنەش لەسەر شیکاری دەروونی تەوەرەی بەست بەوەی ئەوانە هەمووی گریمانەن لەسەر بنەرەتێکی زانستی دانەنراون و سەرچاوەکەیان

لاوازی پرۆگرامی توێژینەوەن بۆ داتا کلینیکیەکان، کەئەم شیکاری دەرونیەو هاوکات لەگەڵ چەمکی تیۆری کەئەوکاتە باوبوو بۆلێکدانەوەی دیاردە کلینیکیە هەمەجۆرەکان بووەهۆی ئەوەی کەجێی گومان و پرسیاری هەمەجۆربن کەزانا رەفتارییەکان و تایبەت بەرەفتاری نەگونجاندن هروژاندیان کە زیاتر لەسەر کۆمەڵێك بەرەنگاربوونەوە لەمەیدانی پزیشکی دەروونی-جەستەییداوەستابوون.

ئەم هەڵوێستە پاڵی نا بەزانا هارولد وولف (1898 -1962) ەوە بۆ رزگارکردنی پزیشکی دەروونی – جەستەیی لەو تەنگژە نوێیەی تێی کەوتبوو. چونکە رەخنەکان دژی بیردۆزی شیکاری لە لێکۆڵینەوەیدا بۆ ئەو کارلێکانەی لە نێوان دەروون و جەستەدا هەیە، بەرزبوونەوە، لەکتێبەکەیدا کەلەساڵی 1953 بەناونیشانی توندی دەروونی و نەخۆشی " بڵاوی کردەوە کەرەسانەیەتی لەتوێژینەوەی زانستی و ئامرازەکانی پێوانەی هۆکارە دەروونی و فسیۆلۆژییەکان گرتبووەخۆ، هەروەها لەدانگرتن لەسەر رێبازی زانستی لە توێژینەوەو دۆزینەوەدا.

لەم کتێبەدا وولف، زۆرتر جەخت لەسەر هەڵچوونە بەئاگاییەکان دەکات نەك هەڵچوونەنەستیەکان..

ئەمەش رووبەرووبونەوەی بیردۆزی دەروونی شیکاری بوو. بەوشێوەیە بەراوردکردنەکەی ناسرا بە ناوی " نزیکایەتی فسیۆلۆژی – دەرونی " وە.

لەوکاتەدا بەکارهێنانی ئەم نزیکایەتیە لەناوەندی پزیشکی – کلینیکی دابڵاوبووەوە لەبرێتی زاراوەی تێکچوونە دەرونیە – جەستەییەکان، هەروەها بۆ جیاکردنەوەی ئەم ناونانە نوێیە لەناونانی شیکاری دەرونی ئەم تێکچوونانە لەلایەك و بۆ بەهێزکردنی نزیکایەتیەکانی رەفتاری – زانیاری کەوای لێهات سەیرکردنی ئەم تێکچوونانە ولەلایەکی دیکەوە، پەسەندبوو.

تاکو ئەمڕۆش ئەم زاراوە نوێیە بەربڵاوبەکارهاتووە

بۆ جەختکردنە سەر راستی قوتابخانەی رەفتاری – زانیاری لە هۆزانی و لێکدانەوەدا.

هەرچی ئاراستە زاڵەکانی ئێستان لەم مەیدانەدا بریتین لەرازی نەبوون بە شێوگی دەروونی دینامیکی، وتۆژەرەکان لەبری ئەوە رۆڵی هۆکارە دەروونیەکانیان دانا لە تێکچوونە دەروونیە ـ فسیۆلۆژییەکاندا کە تیایاندا رۆڵی گۆڕانکارییە. هەڵوێستە چەندایەتیەکان دەردەکەون وەك هۆکاری مەوهیبەیەکی خێرا بۆ تێکچوونە دەرونی و فسیۆلۆژییەکان.[1]

ئەم جۆرە تۆژینەوانە چەمکی وەڵامدانەوە فسیۆلۆژییەکان و رەفتارییەکانی بۆ جیابوونەوەی هاوسەری و هی دی لە کاریگەرییە ژینگەییەکان چەسپاند کەبەندن بەو پەیوەندییە گرنگەی لە نێوان گۆڕاوەی دەروونی و میکانیزمییە دەرونیە مامەڵەییەکاندا Coping هەیە.

کوهێن و لازاروس (1979) بەهۆی پۆلێنکردنەکانیان بۆ ستراتیژییەکانی مامەڵەکە تەنها لەناو پێنج پۆلدا خۆیان دەردەخەن :

وەڵامدانەوەکانی کاری راستەوخۆ، گەران بەدوای زانیارییدا، راگرتنی کار، مامەڵەکردنی هێواش Palliakive و ئاوردانەوە بۆ کەسانی دی، بۆمان روون دەکەنەوە کەبەم ستراتیژییە مامەڵەییانە دەتوانین کەکاریگەرییە زیان بەخشەکانی توندییە دەروونیەکان لاواز بکەین.

ئەمە مانای وایە کردارەکانی نمونەی مامەڵەکردن گۆڕاوەی گرنگن لەهەر نمونەیەکی گشتگیر بۆ تێکچوونە دەروونیە فسیۆلۆژییەکاندا [2] هاوتەریب بەرۆڵی هۆکارە دەرونیەکان لە تێکچوونە فرمانیەکاندا بایەخی هۆکارە فسیۆلۆژییەکانە بە تێکچوونە فسیۆلۆژی – دەروونیەوە. چونکە بەشدارییەك بۆ هۆکارە فسیۆلۆژییەکان لە تێکچوونە دەروونی – جەستەییدا هەیە. ئەمەش لەچوارچێوەی لاوازی جەستەییدا لێك دەدرێتەوە واتە لاوازی ئەندام وەك برینەکانی گەدە، یا لاوازی کۆئەندامێکی فسیۆلۆژی وەك کۆئەندامی سوری خوێن (بەرزە پەستانی خوێنبەر) هەشن رۆڵی بۆماوە لەلاوازی جەستەیابەپەرەسەندنیەوە لەئەنجامی نەخۆشیەکدا (وەك دومەڵەکانی هەناسەدان کەدەبنەهۆی تەنگەنەفەسی بۆرێچکەکان) لێك دەدەنەوە.

پێویستە ئەوە بزانین کەئەوکەسەی وەڵامی کارتێکەرەکە بەرزبوونەوەی لەپەستانی خوێنبەردا دەداتەوە، ئەوە بۆی هەیە ببێتەهۆی تێکدانی میکانیزمی هاوسەنگی کۆئەندامی سوری خوێن کەتوشبوونی بەبەرزەپەستانی خوێنبەری هەمیشەیی لێوە پەیدا دەبێت.

1. خاڵێکی گرنگ لەمەسەلەی تێکچوونە دەروونیە – فسیۆلۆژییەکاندا هەیە کەپێویستە لەبیری نەکەین ئەویش بۆماوەزانی یا جین زانیە چونکە ئەم هۆکارە رۆڵێکی گرنگ لەئامادەباشی تاکەکاندا دەبینێت بۆ تووشبوونن بەتێکچوونە فسیۆلۆژییە– دەرونیەکان، بۆنمونە ئاستەکانی جینی ئەنزیمی پێپسین لەنەخۆشانی برینی گەدەدا بەرزترە لەو کەسانەی تووشی برینی گەدەنەبوون.

چونکە ئەوە زانراوە کەئەم جینە درێژەی ئاستەکانی پێوانەیەکی باشە بۆ چالاکی گەدەو دەردانەکانی. وئێمەش دەزانین کە ئەنزیمی پێپسین فەرمانکەی بریتی یە لە هەرسی پرۆتینەکان. زۆریش ئەو تۆژەرانەی لەو بڕوایەدان کە زیادبوونی جینی پێپسین دەبێتەهۆی برین (قورحە) بەکورتی دەمانەوێت بڵێین هۆکاری بۆماوە رۆڵێکی گرنگی لە تێکچوونە دەروونیە – فسیۆلۆژییەکاندا هەیە.

2. هۆکارێکی دیکەش هەیە کەپێی دەڵێن نموونەی ئامادەباشی بۆ شڵەژانی دەروونی لەتووشبوون بەتێکچونە دەرونی– فسیۆلۆژییەکاندا.

لەبەرئەوەشە دەیخەینەسەر ئەو هۆکارانەی باسمان کردن بۆئەوەی بەهەموویان تابلۆیەکی مۆزاییك بۆ هۆیەکانی ئەم تێکچوونانە پێکبهێنن " لەبەرئەوەی ئەم هۆکارانە لەناوخۆیاندا یەك بەیەکدا چووە. مانای ئامادەباشی بۆشڵەژانی دەروونی رێگایەکی پەرچدانەوەیە بۆ کارتێکەرەکەو شێوازی مامەڵەیە لەگەڵ ئەم وەڵامدانەوەیەدا، ئەمەش لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆرێت لەناوچوارچێوەی نمونەکەدا بۆ ئامادەباشی بۆ شڵەژان، ئەم نمونەیە پێ لەسەر دووهۆکار دادەگرێت : یەکەم :- وەڵامدانەوەی کەسەکەیە بەشێوازێکی قاڵبکراو، ئەمەش هۆکاری پێکهاتەی تێدایە هەروەك زانا (ستربناخ Sternbach) دەیبینێت، بەوەڵامدانەوەیەکی فسیۆلۆژی بەرێگایەکی تایبەتی بۆ کاریگەرەکان کەهانی هەندێك کۆئەندام یا ئەندامی لەش دەدەن. و دووەمیشیان کۆتە هاوسەنگییە ناتەواوەکان کە بەهۆی ئەو داروخانەوە پەیدا دەبن کەشڵەژانە کە دروستی دەکات، (ئەو تووشبوونەی پێشوو، یادومەڵکردن یا ئامادەباشی جینی

بۆماوەیی).

ئەوەشت لەبیرنەچێت کەدیاریکردنە هەڵوێستیەکان بایەخێکی گرنگیان هەیە و پێویستە بەهەند وەربگیرێت.

بۆنمونە : ئەو کەسەی بەر کاریگەرییەکی هەڵچوونی لە کاردا دەکەوێت لەوانەیە وەڵامێکی جیاوازی هەبێت ئەگەر لەماڵەوە بێت، لەبەرئەوە پابەندە فسیۆلۆژییەکە دەگۆرێت.

هەرلەم رەوتەدا تۆژینەوەکانی ئێستا لەسەر گیانەوەرانی تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان دروستی ئەم نمونەیەی کەباسی دەکەین دەرخستووە. بەکورتی گۆراوە بۆماوەیی، و فسیۆلۆژی و هەڵوێستی و رەفتاری یا کەسێتی دەچنە ناو دیدی تێگەیشتنی سەراپاگیری تێکچوونە دەروونی — فسیۆلۆژییەکانەوە.

لەکۆتایی ئەم بەشەدا تابلۆکەی زانا ستزنباخ لە لێکدانەوەی نمونەی ئامادەباشی بۆ شلەژان دەهێنینەوەبیر دەربارەی دروستکردنی تێکچوونە دەروونیە — لەشییەکان (فسیۆلۆژییەکان) ئەگەر وەڵامدانەوەی کەسەکە قاڵبی بوو ئامادەباشی پێکهاتەی بۆ وەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی لەسەر هەڵوێستەکە بەرێگایەکی تایبەت).

و: کۆتی هاوسەنگی تەواونەبوو.

و: ئەم کەسە کەوتەبەر هەڵوێستی هاندەربۆ شڵەژان.

ئەوکاتە : تووشی نیشانەکانی episodes دەرونی — جەستەیی دەبێت.

بڕوانە : E.megel 1967

A psycological setting of somatic disease Royal society of medicine (1)

.(563 – 60.553)

(2) بۆزیاتر بڕوانە کتێبی : " فن العلاج في الطب النفسي السلوکی " محمد الحجان

دەستکاریکردنی پیاز لەرێگەی جینەکانەوە

زانا نیوزلاندی و ژاپۆنییەکان توانیان پەرە بە بەرهەمهێنانی جۆرە پیازێك بدەن کە لەکاتی لەتکردن و پاککردندا نەبێتە هۆی ئاوکردنی چاو و رشتنی فرمێسك، ئەم کارەش لەرێگەی لەکارخستنی ئەو جینەوە کە بەرپرسە لە رشتنی فرمێسکی هەموو چێشتلێنەرەکانی جیهان.

پەیمانگای نیوزلەندی بۆ توێژینەوە کشتوکاڵییەکان کە نمونەیەکی ئەم پیازەیان بەرهەم هێناوە، بە هیوان لە ماوەی دە ساڵی داهاتوودا ئەم پیازە بخەنە بازارەوە.

پرۆژەی ئەم توێژینەوەیە لە ساڵی 2002 دا دەستی پێکرا لەدوای ئەوەی زانا ژاپۆنییەکان ئەو جینەیان لە پیازدا دۆزییەوە کە بەرپرسە لە رشتنی فرمێسك.

لەمبارەیەوە کۆلین ئیدی کە یەکێکە لە زانا نیوزلەندییەکان، رایگەیاند: لە سەرەتادا لەو بڕوایەدابووین ئەو فاکتەرەی کە دەبێتە هۆی رشتنی فرمێسك لەکاتی لەتکردنی پیازدا، بەڵام زانا ژاپۆنییەکان ئاشکرایان کرد ئەم فاکتەرە ئەنزیمێك کۆنترۆڵی دەکات.

هەروەها ئەوەشی ووت: لە نیوزلەندا دەتوانین یان دەزانین چۆن DNA ی بکەینە ناو پیازەوە، ئەم (DNA) یەش لەتوانایدایە کاری ئەو جینە بوەستێنێت کە دەبێتە هۆی رشتنی فرمێسك لەکاتی پیاز لەتکردندا.

شایەنی باسە ئەم دۆزینەوەیە لە پێشانگای داهێنانە زانستیەکان لە هۆڵەندا لە لایەن پسپۆرانەوە پێشوازییەکی گەرمی لێکرا، بە پێی رای ئیدی کولین هەرچەندە پیشەسازی خۆراکی پەرۆشە بۆ ئەم جۆرە داهێنانە، بەڵام هێشتا پێویستمان بە 10 بۆ 15 ساڵ بەر لەوەی ئەو پیازە لە چێشتخانەکاندا بۆ چێشتلێنان بەکاربێت و چێشلێنەرەکان چیدی فرمێسك نەرێژن لەکاتی لەتکردنی پیازدا.

فسیۆلۆژی خوێن مەیین

Physiology of Blood Couagulation

ئەکرەم قەرەداخی

پەڕەکانی خوێن Blood Platelets ئامرزای یەکەمی کرداری خوێن مەینن، ئەمانەش خەپلەی وردوخڕ یا هێلکەیین، تیرەیان 2-4 میلی مایکرۆن دەبێت، لەخانە گەورەکانی مۆخی ئێسکەوە دروست دەبن. خەستی ئەم پەڕانەی خوێن لەنێوان 150-300 هەزار دانەیە لە یەك ملی مایکرۆنی خوێندا.

لە سایتۆپلازمی ئەم پەڕانەدا گەلێك پێکهاتووی گرنگ هەن لەوانە:

1. گەردەکانی ئەکتین Actin و مایۆسین Myosin کە هەروەك ئەوانەوان لەناو ماسولکە خانەکاندا.
2. دەزگای گولجی کە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە دروست کردن و بەرهەمهێنانی ژمارەیەك لە ئەنزیمە گرنگەکان و کۆکردنەوەی ئایۆنەکانی کالسیۆم.
3. مایتۆکۆندریا کە ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە کۆکردنەوەی وزە لە پێکهاتووەکانی ATP دا.
4. پێکهێنەرەکانی پرۆستا گلاندیس کە ڕۆڵێکی گرنگیان لە کارلێکەکانی ناو لولە خوێنەکاندا هەیە.

5. پرۆتینێکی زۆر گرنگ کە رۆڵێکی گەورەی هەیە لە چەسپاندنی هۆکاری چەسپاندنی ریشاڵین Fibrin-stabilizing factor دا هەیە.

نیوەی تەمەنی ئەم پەرانە لە نێوان 8 – 12 رۆژدایە کە لەپاش ئەوە زیندە کارلێکەکەیان دەوەستێت، و بەهۆی خوێنەوە دەبرێت بۆ سپل و لەوێ شیدەبنەوە.

چۆن ئەم پەرانە کاردەکەن؟

کاتێك درزێـــك، بـریـنـداریـەك لـەیـەكێـك لە لوولەخوێنەکاندا روودەدات، ئەم پەرانە بەر دیوارەکانی لـوولـەکـەدەکـەون راستەوخۆ شـێـوەی خۆیان دەگــۆڕن، و هەڵدەئاوسێن، و شێوەی نارێك وەردەگرن و هەندێك نوکیان لێوە پەیدا دەبێت بەوە شێوەی تیشك وەردەگـرن، هەروەها پرۆتینەکەی ناویان گرژدەبێت، و زۆر لینج دەبن و دەنوسێن بەریشاڵەکانەوەو دەست دەکەن بەرژاندنی کۆمەڵە ئەنزیمێك کەئەوانیش پەرەکانی دی چالاك دەکەن و لینج دەبن و یەك بەیەکەوە دەنوسێن و تابێت پەرەکان یەکتری رادەکێشن بۆ بـەردەم برینداریەکە یا درزەکـەو سەرقاپێك بۆ برینەکە دروست دەکەن.

ئەگەر دەمی درزەکە یا برینەکە بچووك بوو ئەوا پەرەکان خۆیان دەمەکە دادەخەن و سەرقاپەکەی بۆ دروست دەکەن، بەڵام ئەگەر دەمی برینەکە گەورەبوو ئەوا دەبێت خوێنەکەش بگیرسێننەوە، لەبەرئەوە ئەگەر کەسێك ژمارەی خەپلەکانی کەم بوو ئەوا بـەردەوام لەزۆرێك لەبەشەکانی پێستیەوە بەوردی خوێن لێ رۆیشتنی دەبێت.

خوێن مەیین لەدەمی ئەو لوولە خوێنەی بریندار بووە:

خوێن مەیین لەماوەی 15-20 چرکەدا دەردەکەوێت

1- ئەگەر زامەکە گەورەبوو و ئەگەر زامەکە بچوك بوو ئەوا 2 خولەکی دەوێت تادەردەکەوێت، ئەگەر دەمی برینەکە زۆر گەورەنەبوو ئەوا لەکۆتاییداو لەماوەی 3-6 خولەکدا دەمەکە بەپەرەکان دەگیرێت و تابێت زۆر بچووك دەبێتەوەو لەپاش نزیکەی بیست خولەك بەتەواوی دادەخرێت.

میکانیزمی خوێن مەیاندن:

بیردۆزی بنەرەتی: زیاتر لە 50 ماددەی زۆر گرنگ هەن کاردەکەنە سەر خوێن مەیین لەخوێن و لەشانەکاندا هەندێکیان هانی خوێن مەینەکەدەدەن و پێیان دەوترێت پێشەنگەکانی خوێن مەین و هەندێکیشیان Procoagulants بەرگری لێ دەکەن و پێیان دەوترێت دژە خوێن مەینەکان Anticoagulants، لەبەرئەوە خوێن مەین یان نەمەیاندنی لەسەر هاوسەنگی ئەم دووکۆمەڵە مادەیە وەستاوە.

میکانیزمی گشتی: هەموو ئەوانەی لەبواری خوێن مەیاندندا کاردەکەن لەسەر ئەوە کۆکن کەخوێن مەیاندن بەپێی سێ هەنگاوی بنەرەتی دەروات کەئەمانەن:

1. پـێـکـهـێـنـانـی چـالاکـکـەری پـرۆسـرۆمـبـین Prothrombim activator (ئاڵۆزیەکەلەکۆمەڵێك ماددە پێکهاتووە وەك وەڵامدانەوە بۆ دراندن یا زامداربوونی لوولە خوێنەکان دروست دەبێت).

2. چالاککەری پرۆسرۆمبین دەست دەکات بەگۆڕینی پرۆسرۆمبین بۆ سرۆمبین Thrombin.

3. سـرۆمـبـین رۆڵـی ئەنزیمێك دەبـیـنـێـت و فایبرۆنۆجینFibronogen کەریشاڵی تەواوەی ناو خوێنە دەیگۆڕێت بۆ دەزولەی ریشاڵینFibrin threads کەدەبنە پرد بۆ گرتنەوەی پەرەخانەو خانەکانی دیکەی خوێن و بەوە قەتماغەکە دروست دەکەن.

لێرە بەدواوە ئەو هەنگاوانەی کەلەسەرەوە باسمانکردن وردیان دەکەینەوە:

گۆڕینـی پرۆسـرۆمبین بـۆ سـرۆمبین: پاشـئەوەی چالاککەری پرۆسرۆمبین لەئەنجامی دراندنی لوولەخوێنەکەدا دروست دەبێت پرۆسرۆمبین دەگۆڕێت بۆ سرۆمبین کەئەویش وەك ئاماژەمان پێدا فایبرۆنۆجین دەگۆڕێت بۆ فایبرین:

Prothrombin

Thrombin Ca^{++}

Fibronogin fibrin Thrombin

پرۆسرۆمبین بـەردەوام لەجگەردا دروست دەبێت و لەهەموو جەستەدا بۆکاری خوێن مەیین بەکاردێت، کاتێك جگەر نەتوانێت دروستی بکات، ئاستی لەناو زەرداوی خوێندا زۆر دادەبەزێت و وای لێدێت نەتوانێت بەباشی خوێن بمەیێنێت، جێی ئاماژەیە کەڤیتامین K زۆرپێویستە بۆجگەر بۆئەوەی پرۆسرۆمبین بەباشی دروستبکات، سەرەرای ئەوەی

زۆر پێویستیشە بۆدروستکردنی سێ هۆکاری دیکەی خوێن مەین کەلەپاشتردا باسیان دەکەین.

گۆڕینی فایبرۆنۆجین بۆ فایبرین: دروستکەری ریشاڵی (فایبرۆنۆجین Fibronogen)، لەجگەردا دروست دەبێت، لەبەرئەوە هەندێکجار نەخۆشیەکانی جگەر دەبنەهۆی دابەزاندنی خەستی فایبرۆنۆجین لەسووڕی خوێندا، هەروەك لەپرۆسرۆمبینیشدا ئاماژەمان پێدا.

کاریگەری سرۆمبین لە فایبرۆنۆجین: سرۆمبین ئەنزیمێکی پرۆتینییە دەتوانێت پرۆتین شیبکاتەوە، کاردەکاتەسەر فایبرۆنۆجین و چوار پێپتیدی کەم کێشی گەردی لێ لادەبات، لە ئەنجامی ئەوەدا گەردێکی ریشاڵین Fibrin monomer دروست بکات کە لەگەڵ یەکدەگرن و لەماوەی چەند چرکەیەکدا دەزووە ریشاڵیە درێژەکان دروست دەکەن Long Fibrin threads کە دەتوانن تۆڕی خوێن مەینەکە دروست بکەن.

لەپاش چەند خولەکێکی دیکە چەند کردارێکی دیکە چەند کردارێکی دی روودەن، ئامانجیان ئەوەیە تۆڕی ریشاڵینەکە بە توندی بەهێز بکەن. ئەم کردارانەی دیکە پێویستیان بە ماددەیەکی گرنگ هەیە پێی دەوترێت هۆکاری چەسپێنەری ریشاڵیە Fibrin-stabilizing factor کە بە ئاسانی برێکی کەم گلۆبین دروست دەکات، هەروەها لەو پەرانەی خوێنیشەوە دروست دەبێت کە لەناو شوێنە مەییوەگەدا هەن، ئەم ماددەیە وەك ئەنزیمێك کاردەکات، بۆ دروست کردنی بووندی هاوبەش covalent bonds لەناو گەردەکانی ریشاڵیندا، سەرەرای دروست بوونی زۆر بەندی پان لەناو دەزووە ریشاڵیە هاوسێکاندا ئەمەش دەبێتە هۆی دروست کردنی هێزی سێ رەهەندی بۆ تۆرە ریشاڵینەکە.

خوێن مەییوەکە: خوێن مەییو لە تۆزێك لە دەزوەکانی ریشاڵین (فایبرین) پێکدێت کە بە هەموو لایەکدا بڵاودەبنەوە خانەکانی خوێن و پەرەکان لە نێوانەکانیاندا جێگیر دەبن، دەزووە ریشاڵیەکان بە لاکانی لولە خوێنە زیان پێگەیشتوەکانەوە دەلکێن لەبەر ئەوە دەبینین کە خوێنە مەیوەکە دەنوسێت بە کونی لولەکەوە ناهێڵێت خوێنە کە بروات.

چونەوەیەکی خوێن مەییوەکە

:clot retraction

پاش چەند خولەکێك لە دروست بوونی خوێنە مەییوەکە دەست دەکات بە کرژبوون و چونەوەیەك و لەپاش 20 – 60 خولەك هەرچی ئاوێکی تێدابێت دەیکاتە دەرەوە.

پەرەکان زۆر پێویستن بۆ کرژبون و هاتنەوە یەکی مەییوەکە، لەبەر ئەوە ئەگەر ئەو کاری چونەوەیەکە روونەدا یان دواکەوت مانای وایە ژمارەی پەرەکان لە خوێندا کەمن. سەرەرای ئەوەی کە پەرەکانی خوێن نێوانی تۆرەکە پردەکەنەوە دەنوسێن بەدەزووە ریشاڵییەکانەوە رۆڵێکی گرنگیش دەبینن لەدەردانی ماددەی چەسپێنەری ریشاڵینیشەوە، کەدەبێتەهۆی توندکردنی بەندە پانەکان لەنێوان دەزووە ریشاڵییە هاوسێکاندا بەشێوەیەکی زیاتر.

هەر کەمەییوەکە دەچێتەوە یەك و گرژدەبێت دەبینین وردەوردە لێوارە پچرواەکانی لوولەکە بەرەو لایەك نزیك دەبنەوە، ئەوەش بەرەوقۆناغی کۆتایی گیرساندنەوەی خوێنەکەو دروستکردنی قەتماغەکە بەتەواوی دەچێت.

دروستبوونی ئاڵۆزەی چالاککەری پرۆسرۆمبین:

بەشێوەیەکی گشتی پرۆسرۆمبین بەدووڕێگای بنچینەیی دروست دەبێت لەگەڵ ئەوەی زۆربەیەکداچوون کەبریتین لە:

1. رێگای دەرەکی Extrinsic Pathway. کەبریتییە لەزامداربوونی دیواری دەرەوەی شانەو لوولەکانی خوێن.

2. رێگای ناوەکی Intrinsic Pathway کەراستەوخۆ لەخوێنەوە دەست پێدەکات، لەهەریەکێك لەم دووڕێگایەدا کۆمەڵێك پرۆتین رۆڵی گەروە دەبینن لەپێش هەموویانەوە بێتاگلۆبینەکان، بەهەموو ئەو پرۆتینانەو هۆکارەکانی دیکە پێکەوە دەوترێت:

هۆکارەکانی مەینی خوێن Blood clotting factor زۆربەی ئەوهۆکارانەش شێوەی ناچالاکی ئەنزیمە توێنەرەوەکانی پرۆتینن، بەڵام کاتێك بۆشێوە چالاکەکانیان دەگۆڕێن کاریگەرییەکی زۆردەکەنەسەر کردارەکانی مەینی خوێنەکە.

ئەم خشتەیەی خوارەوە گرنگترین ئەو فاکتەرانە

پیشان دەدات کەرۆڵی گەروە لەمەینی خوێندا دەبینن. (ژمارەکان بەرەنوسی رۆمانییە)

هۆکاری مەین	هاو واتاکەی
هۆکاری I	فایبرۆنۆجین
هۆکار II	پرۆسرۆمبین
هۆکاری IIIهۆکاری شانەیی	سرۆمبۆپلاستینی شانەیی
هۆکاریIV	کالسیۆم
هۆکاریV	پرۆئەسیلیرین گلۆبیولین Ac – G AC - globulin
هۆکاریVII	خێراکەری گۆڕینی پرۆسرۆمبین (SPCA) و پرۆکۆنفێرتین (Proconvertin)
هۆکاریVIII	هۆکاری دژە هیمۆفیلیا AHF گلۆبینی دژە هیمۆفیلیا AHG، هۆکاری دژە هیمۆفیلیا A
هۆکاریIX	سرۆمبۆ بلاستین (PTC) هۆکاری کریسمەس، هۆکاری دژە هیمۆفیلیا B
هۆکاریX	هۆکاری ستیوارت، هۆکاریستیوار
هۆکاریXI	پێشەنگی سرۆمبۆبلاستین (PTA) هۆکاری دژە هیمۆفیلیا C
هۆکاریXII	هۆکاری هگمان
هۆکاریXIII	هۆکاری چەسپێنەری ریشاڵین
بریکالیکرین	هۆکاری فلیشەر
دروستکەری کینین	هۆکاری فیتز جیراڵد HMWK

هەموو ئەو هۆکارانەی سەرەوە رۆڵی گەورە دەبینن لەکرداری خوێن مەیین دا.

میکانیزمی دەرەکی بۆ دەستپێکردنی مەیین:

هەرلەگەڵ دراندن یا زامداربوونی لوولەکانی خوێن یا شانەکانی لەشدا چالاککەری پرۆسرۆمبین دروست دەبێت و بەپێی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەست بەکارکردن دەکات:

1. دەردانی سرۆمبۆ پلاستینی شانەیی Tissue Thrombplastin ئەوشانە زیان لێکەوتووانەی دەوروبەری زامەکە دەست دەکەن بەدەردانی ئاڵۆزییەك کەلەچەند هۆکارێك پێکهاتووەپێیدەڵێن سرۆمبۆپلاستینی شانەیی، کەبەشێوەیەکی تایبەتی ئەمانە دەگرێتەوە: چەورییە فسفۆرییەکان، پەردەی شانەیی، ئاڵۆزییەکی چەوری کەپرۆتینێك شەکرەی گرنگی تێدایە رۆڵی ئەنزیمی شیکەرەوەی پرۆتین دەبینێت.

2. چالاککردنی هۆکاری دەیەمX رۆڵی هۆکاری VII و سرۆمبۆپلاستینی شانەیی دەبنەهۆی دروستکردنی پێکهاتەی ئاڵۆزی دی لەگەڵ هۆکاری VII دا ئەم پێکهاتە ئاڵۆزە نوێیە، بەهۆی بوونی چەورییە فوسفۆرییە شانەییەکان و ئایۆنی کالسیۆمەوە، رۆڵی ئەنزیمیکی کاریگەر دەبینێت لەهۆکاریX دا کەدەبێتەهۆی دروستکردنی هۆکاری X ی چالاککەر .

3. هۆکاری چالاککەری X رۆڵی گەروەی هەیە لەدروستکردنی پێکهاتەی پرۆسرۆمبین - رۆڵی هۆکاری V. هۆکاری چالاککەری X راستەوخۆ یەکدەگرێت لەگەڵ چەورییە فۆسفۆرییە شانەییەکاندا کەوەك بەشێك لەسرۆمبۆ پلاستینی شانەیی دەرپەریون و لەگەڵ هۆکاری V دا پێکهاتەیەکی ئاڵۆز دروست دەبێت پێی دەوترێت چالاککەری پرۆسرۆمبین. لەپاش چەند چرکەیەك ئەم پێکهاتە ئاڵۆزە دەبێتەهۆی لەتکردنی پرۆسرۆمبین و دروستکردنی سرۆمبین، ئەوسا هەروەك لەسەروە ئاماژەمان پێدا کردارەکانی مەین بەردەوام دەبێت، ئابەوجۆرە دەبینین کەهۆکاری Xدەبێتەهۆی لەتکردنی پرۆسرۆمبین و دروستکردنی سرۆمببین.

میکانیزمی ناوەکی بۆ مەیاندن: دەتوانین هەنگاوەکانی میکانیزمی ناوەکی بەم شێوەیەی خوارەوە کورت بکەینەوە:

1. چالاککردنی هۆکاری XII ودەرپەڕینی چەورییە فۆسفۆریەکانی پەرەکانی خوێنPlatelet Phospholpids لەپەرەکانی خوێنەوە.
2. چالاککردنی هۆکاری XI.
3. چالاککردنی هۆکاری X.
4. چالاککردنی هۆکاری X و هۆکاری VIII.
5. رۆڵی هۆکاری V.

رۆڵی ئایۆنەکانی کالیسیۆم لەهەردوو رێگای دەرەکی و ناوەکیدا:

لەهەردووڕێگاکەدا ئایۆنەکانی کالیسیۆم لەخوێندا رۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەکردارەکانی خوێن مەیندا بەتایبەتی لەکاتی گۆڕینی پرۆسرۆمبین بۆ سرۆمبین.

هەندێك لەتێكچوونەكانی خوێن مەیاندن:

ئەگەر هەریەكێك لەو هۆكارانەی كەلەخشتەكەدا ئاماژەمان پێدا لەخوێندا كەم بوون یان نەبوون ئەوا كاریگەرییەكی سەرەكی دەكەنە سەر كردارەكانی خوێن مەیاندن و تائێستا سێ جۆری سەرەكیش لەخوێن بەربوون و درەنگ وەستانەوەیان بەباشی دەستنیشانكراون كەبریتین لەمانە:

1. ئەو خوێن بەربوونەی كەبەهۆی كەمی ڤیتامین(K) وەوە پەیدادەبێت.

2. هیمۆفیلیا یا (خوێن بەربوونی بۆماوەیی).

3. كەمی پەرەكانی خوێن.

ڤیتامین K:

تاقیكردنەوە یەك لەدوای یەكەكان دەریانخستووە كەنەخۆشیەكانی جگەر وەك هەوكردنی جگەر، بەمۆمبونی جگەر، پوكانەوەی زەردی توند Acute Yellow atrophy كاریگەری زۆرخراپیان لەسەر خوێن مەیاندن دەبێت و نەخۆشی ئەمانە مەیلێكی زۆر لەجەستەیاندا دەبێت بۆ خوێن لێرۆیشتن.

یەكێكی دی لەهۆكارەهەرە گرنگەكان لەجگەردا نەبوونی ڤیتامین (K) یە، چونكە دەركەوتووە كەئەم ڤیتامینە رۆڵێكی گەورەدەبینێت لە لەدروستكردنی چوار هۆكاری گرنگی خوێن مەیندا كەئەمانەن:

پرۆسرۆمبین، هۆكاری VII، هۆكاری XI، هۆكاری X، لەبەرئەوە هەركەمیەك لە ڤیتامین K داروو بدات دەبێتەهۆی دروست نەبوون یا كەمی ئەوچوار هۆكارە.

ئەوەی جێی دڵخۆشیە ئەوەیە كە ڤیتامین K بەردەوام لەجۆگەكانی هەرسدا بەهۆی بەكتریاوە دروست دەبێت ولەوێشەوە دەچێت بۆجگەر لەبەرئەوە زۆركەم روودەدات كەمرۆڤ تووشی كەمی ئەم ڤیتامینە ببێت.

بەڵام لەهەندێك حاڵەتی نەبوونی ماددەی چەوری لەریخۆڵەكاندا ئەم كەمییە دروست دەبێت، چونكە ڤیتامینK لەو ڤیتامینانەیە كەلەچەوریدا دەتوێنەوە و لەگەڵیدا دەمژرێنە ناوخوێنەوە.

هیمۆفیلیا (خوێنبەربوونی بۆماوەیی) :

بریتییە لەخوێن بەربوونێك كەبەزۆری لەنێردا هەیەو هۆكارەكەی بۆماوەییە ولەباوانەوە دەگوێزرێتەوە بۆمنداڵ بەهۆی

نەبوون یا كەمی هۆكاری (VIII) وەوە لە 83٪ ی حاڵەتەكاندا روودەدات. بەم جۆرە خوێن بەربوونە دەوترێت هیمۆفیلیای HaemophiliaA A كەرێژەكەی یەكێكە لە 10000 نێردا.

لە15٪ی كەسانی دی بەهۆی كەمی هۆكاری (IX) وە تووش دەبن. خوێن لەو كەسانەدا لەخۆیەوە بەرنابێت تابریندارى یا دراندنێك لەلوولەكاندا روونەدات، بەڵام وەستاندنەوەی خوێن لەپاش ئەو رووداوانە زۆری پێدەچێت، بۆنموونە لەپاش دان هەڵكێشانێك چەند هەفتەیەكی دەوێت تا بەتەواوی خوێنەكە بگیرسێتەوە، چارەسەری تەواوی ئەم حاڵەتە تەنها بەتێكردنی هۆكاری ژمارە هەشتە واتە(VIII).

كەمی پەرەكانی خوێن:

كەمی پەرەكانی خوێن یا THrobocytopenia بریتییە لەبوونی برێكی زۆركەم لەپەرەكان لەسوری خوێندا و ئەمانە مەیلێكی زۆریان تێدایە بۆ خوێن بەربوون هەروەك ئەوانەی كە هیمۆفیلیایان هەیە (Hemophiliacs) زۆرێك لەخوێن بەربوونەكانیان لەخوێن هێنەرەكان یا لەموولوولە خوێنەكانیاندا دەبێت، لەبەرئەوە هەندێك خاڵی خوێن لێ رۆیشتن لەسەر هەموو شانەكانی لەشیان دەردەكەوێت، ولەسەر پێست هەندێك پەڵەی ئەرخەوانی بچوك بچوك دەردەكەوێت ئەوكاتە بەم نەخۆشیە دەڵێن پەرپەرەی كەمی پەرەكانی خوێن Thrombocytopenia Parpara جێی ئاماژەیە سەرەرای هەموو كارەكانی، پەرەكان زۆر پێویستن بۆ سارێژبوونی ئەو زامانەی لەشانەو لوولەكاندا روویان داوە.

هەروەها پێویستە ئاماژە بەوەش بدرێت كەخوێن بەربوون بەهۆی كەمی پەرەكانەوە روونادات تائەكاتەی ژمارەی پەرەكان لە 50000 كەمتر دەبن لەملی مایكرۆنێكدا لەكاتێكدا ژمارەی تەواوی لەنێوان 150000-300000 دایە لەیەك ملی مایكرۆندا و ئەگەر ئەم ژمارەیە هاتەنزیك 10000 لە ملی مایكرۆنێكدا ئەوە بەحاڵەتێكی كوژەر دادەنرێت.

زۆربەی ئەو كەسانەی كەمی پەرەكانیان هەیە تووشی حاڵەتێك دەبن پێی دەوترێت كەمی پەرە پەنهانەكان Idiopathic Thrombocytopenia ، ئەمەش مانای وایە

هۆی ئەوە نازانرێت بۆچی ئەم پەرانە
وا کەمیان کردووە لەو کەسەدا، بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا کۆمەڵێك دژەتەن لەخوێنی ئەوکەسانەدا دۆزراونەتەوە کەدەبنەهۆی دارمان و لەناوبردنی پەرەکان.

تێکچوونەکانی پارچەی مەییو لەمرۆڤدا:

بەو مەییوەی بەشێوەیەکی نامۆ لەلولەی خوێندا پەیدا دەبێت دەوترێت پارچەی مەییوThrombus وهەر کەئەم پارچەمەیووە پەیدابوو، ئەوەندەی پێناچێت رۆیشتنی خوێن لەشوێنەکەی هەڵیدەکەنێت و لەگەڵ خۆیدا دەیبات و بەشێوەیەکی بەرەڵا بەناو لوولەکانی خوێندا دەروات پێی دەوترێت ئیمبۆلەس Embolus، ئەگەر گەیشتە یەکێك لەلوولە باریکەکان ئەوا دەیگرێت وەك خوێنهێنەرەکانی دڵ (تاجی) یا خوێنبەرەکانی دەماخ و کەسەکە تووشی جەڵتە دەکات.

دووهــۆی سـەرەکـی هەیە لـەمـرۆڤـدا بۆ پەیدابوونی ئیمبۆلەس:

یەکەمیان ئەوەیە بوونی هەر روویەکی ناوپۆشی زبر لەناو لوولەکاندا دەبێتەهۆی دروستکردنی ئیمبۆلەس (پـارچـەمـەیـیـوەکـە) و ئـەوەش بەئاسانی لەرەقبوونی خوێنبەرەکان و برینداریيەکاندا دیارە. دووەمیشیان: خوێن تووشی مەیاندن دەبێت ئەگەر رۆیشتنی خوێن بەلوولەکاندا زۆرهێواش بوو لەبەرئەوەی بەردەوام بڕی بچوکی سرۆمبین و مەییوەکانی دی بەردەوام دروست دەبن.

مەیین لەخوێنهێنەری ران و خوێنبەرەکانی سیدا:

لەبەرئەوەی بەمەبەستی مەیین کەسە زامـدارە کە دەبێت بۆچەند سەعاتێك جووڵە لەوناوچەیەی لەشیدا راگرێت، بۆیە لەئەنجامی نەجوڵاندنی لەش ئەوکەسانەی لەسەر جێگادەکەون Bed patient، ئەوە بەزۆری دەبێتەهۆی پەیدابوونی پارچەی مەییو لەناو ئەو لوولە خوێنانەدا لەئەنجامی هێواش رۆیشتنی خوێن لەوناوچەیەدا، زۆربەی جار گەشەی ئـەو مەییوانە بەئاراستەی درێـژی تـەواوی خوێنهێنەرەکانی قاچ دەبێت، ولەوانەشە بگەنەسك، لەیەك لەسەردەی ئەم حاڵەتانەدا مەیووەکان لەشوێنی پەیدابونیان لەدیواری لوولەکانی ئەو ناوچانەدا هەڵدەکەنرێن و بەبەرەڵایی دەڕۆن بەناو خوێنهێنەردا تادەگەنە گوێچکەلەی راستی دڵ و لەوێشەوە دەچن بۆسکۆڵەی راست و لەوێوە بۆ خوێنهێنەرەکانی سی بەوەش دەبنەهۆی گرتنی سییەکان Massive Pulmonary embolism وئەگەر جەڵتەکە گەورەبوو ئەوا هەردوو خوێنبەرەکەی سی دەگرێت و راستەوخۆ مردن روودەدات. بەڵام ئەگەر تەنها یەك خوێنبەری سی گرت یا لقێکی بچووکی ئەوا کەسەکە نامرێت، یا دەبێتەهۆی مردن پاش چەند سەعاتێك یا چەند رۆژێك لەئەنجامی گەشەی زیاتری جەڵتەکە لەناو لوولەخوێنەکەی سیدا.

دژەمەیین: لەزۆرێك لەحاڵەتەکانی پەیدابوونی مەییو لەناو خوێندا وەك مەییوەکانی خوێنبەرەکانی دڵ (تاجی) Coronary thrombosis یا ئەوانەی سی، دەتوانرێت پەیدابوونی مەیینەکە دوابخرێت لەبەرئەوە ئێستا هەندێك تەکنیکی نوێ پەیدابووە بەپێدانی دژەمەیین. کە لەوانەی لەهەموویان زۆرتر بەکاردێت هیپارین و کۆمارینەیتە.

هیپارین وەك دژە مەیین: دەرزی لێدانی هیپارین بەرێژەیەکی کەم لەخوێندا واتە نزیکەی 1.05ملگم/ بۆهەر کیلۆگرامێکی کێشی لەش دەبێتەهۆی دواخستنی کرداری مەیینBlood – Clotting time لە 5 خولەکەوە بۆ نیو سەعات و زیاتریش و کاریگەری هیپارینەکەش بۆ ماوەی 3-4سەعات دەخایەنێت و لەوکاتەدا لەنەخۆشخانە دەتوانرێت زۆرشت بۆنەخۆشەکە بکرێت.

کۆمارین وەك دژە مەیین: کاتێك کۆمارییین Coumarin، وەرفەیین Warfarin دەدرێـت بەنەخۆش ئاستەکانی پرۆسرۆمبین و هۆکارەکانی VII وIX وX دەست بەدابەزین دەکەن. وەرفەرین وەك دژە ڤیتامینK کاردەکات بۆدروست نەکردنی ئەو هۆکارانە. لەبەرئەوە پێدانی وەرفەرین تارادەی 50٪ مەینەکە کەم دەکاتەوە.

سەرچاوە:

1-Guyton: Human Physiology and Mechanisms of Disease

2- Guyton: Textbook of Medical physiology.

گەشەپێدانی وێناکردنی منداڵان سەبارەت بەخۆیان

جەماڵ هەڵەبجەیی

بۆ گەشەپێدان و بەرزکردنەوەی وێنایەك کە منداڵان سەبارەت بەخۆیان هەیانە، چەند شێوەیەك بوونی هەیە، وەك پێشنیارکردنی تێڕوانینی نوێ، سوود وەرگرتن لە گفتوگۆ و هەبوونی چەندین رەفتاری تایبەت لە لایەن تۆ و منداڵەکەتانەوە، لێرەدا چەند رێنماییەك دەخرێتە روو کە لە هەموو تەمەنێکدا بۆ منداڵان شایەنی سوود لێوەرگرتنە. بەجێهێنانی ئەم رێنماییانە یارمەتیتان دەدات تاوەکو منداڵان خۆیان لە پێگەیەکی شایستەدا ببیننەوە.

1. هانی منداڵان بدە لەبری ئەوەی کە لە چەند رێگەیەکی دڵنیاییەوە هەنگاو هەڵگرتن ریسك بکات.

ئەو منداڵانەی کە خۆیان لە ریسك دەپارێزن هەمیشە خاوەنی باوەڕبەخۆبونێکی نزمن،لەبەرئەوەهەرگیز هەستی سەرکەوتنی واقیعی درك ناکەن، ئەگەرچی رەنگە وا بێتە پێش چاو کە ریسك کردن پەیوەندییەکی بە باوەڕبەخۆبوونەوە نیە، بەڵام لەبیرت بێت کە وتنی ئەم رستانەی خوارەوە لە ئەنجامدانی کارە نوێیەکان و ترس لە شکستیەوە.

"رقم له هەموو شتێکە" یاخود "ناتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم" ئەگەر دەتەوێت منداڵەکانت باوەڕی بەخۆی بێت، رایبهێنە لەسەر سەرکەوتن، بەم پێیە هانیان بدە بۆ ئەنجامدانی کارانێك کە پێشتر ئەنجامیان نەداوە. بەردەوام پێیان بڵێ کە تێکشکان شتێکی سروشتیە و سەرنەکەوتن لە کارێکدا مانای تێکشکانی مرۆڤ نییە، بۆ نمونە هانی منداڵەکەت بدە تاوەکو دوو جار بڕواتە حەوزەکەوە لە بری ئەمەی کە پێی بڵێیت ئەم کارە ترسناکە، ستایشی بکە، لەبری ئەوەی هەمیشە دووبارە بڵێیت: ئاگات لەخۆت بێت، رەنگە نەتوانی ئەنجامی بدەیت "، بڵێی "فەرموو تاقی بکەرەوە"، لەبیرت بێت ئەم رستەی کە دەڵێیت: "باوکە، دایکە، سەیرکەن" و ستایشێك کە حەزیان لێیە لە تۆوەی ببیستن، یارمەتیان دەدات تاوەکو باوەڕ بەوە بهێنن کە سایشتەو بە لیاقەن، لە کاتێکدا کە هیچ پێویسی یەگیان بەوە نیە کەسێك سەیریان بکات، ئەوان کاتێك کە منداڵن پێویستیان بە پشتگیری و هێزی دەروونی هەیە، تاوەکو وێنایەك بۆ خۆیان دروست بکەن کاتێك کە گەورە بوون هەمیشە پێویستیان بە پشتگیری نەبێت، کەواتە هانیان بدە تاوەکو پێشبکەون، چەندین کاری نوێ ئەزمون بکەن و چەند خولەکێك سەیری کارەکانیان بکە و پێیان بڵێ و تا چ ئەندازەیەك لای تۆ گرنگ و پیرۆزن، دڵنیابە ئەم قسەیە بۆ ئەو وێناکردنەی ئەوان بۆ خۆیان دروستی دەکەن زۆر گرنگە.

2. نەهێڵن منداڵان خۆیان بە سوك بزانن:

هەرکاتێك ئەم رستانەی خوارەوەت لێ بیستن "من ناتوانم هیچ کارێك ئەنجام بدەم" "من ناشیرینم" "من زۆر لاوازم" "من ناتوانم سواری پایسکل بم" لە راستیدا پەیامت پێدەدرێت کە هێزی باوەڕبەخۆبوونی ئەوان بەرز بکەیتەوە، لەم کاتەدا پێویست بە پێشکەشکردنی وتاری دوورو درێژ ناکات، تەنها دەبێت بە رستەی پۆزەتیڤانە هانیان بدەیت، بۆ نمونە: "بۆ نمونە ئەگەر سود لە ئەقڵت وەرگریت دەتوانیت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت "ئەگەر کۆشش بکەیت دەتوانیت ئەم مەسەلە بیرکاریە حەل بکەیت" "ئەگەر کەمێك ورد بیتەوە دەرۆستی ئەزمونەکە دێیت، وەرە تاقی بکەرەوە خێراکە" "بۆچی بیردەکەیتەوە نازانیت ؟!تاقی بکەرەوە "کەواتە سود لەو رستە سادەو پۆزەتیڤانە وەربگرە کە باوەڕبەخۆبوونی منداڵەکە بەرز دەکەنەوە، ئەگەر منداڵەکان بەردەوام ئەم رستانە ببیستن ئەوا چەندین رستەی پۆزەتیڤی دیکەش قەبوڵدەکەن هەرکاتێك کەسێك لە خێزاندا دەڵێت: من ناتوانم کارێك ئەنجام بدەم ئەمەش دەبیستین کە کەسێکی دیکەش لە ئەندامانی خێزانەکە دەڵێت: "سەرکەوتن لە دەتوانمەکانم بەدەست دێنم نەك لە نەتوانمەکانمەوە" ئەم رستەیە دروشمێکی سادەو کورتە، بەڵام بۆ ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت منداڵێك ناچار بکات بۆ ئەنجامدانی کارێك زۆر کاراو کاریگەرە.

3. هەوڵبدە جەخت کردنەوە لەسەر پێودانە دەرەکی و روخساریەکانی سەرکەوتن کەمبکەیتەوە: راکردنی بەردەوام لەشوێن پاداشت، پارەو پلەو پایە، بونی پلەی یەکەم و ئامانجە مادی یەکان، بەدڵنیاییەوە باوەڕبەخۆبوونی منداڵان دادەبەزێت لەبیرمان بێت، باوەڕبەخۆبوون لە هەناو و دەروونەوە دێت نەك لە دەستکەوت و ئەوەی کە بەدەستی دێنێت کاتێك کە منداڵ بەم باوەڕە گەورە دەبێت کە تەنها ئەگەر نمرەیەکی باش وەربگرێت مرۆڤێکی شایستەیە ئەگەر نمرەی ناوەندی لە کارتەکەیدا هەبێت هەستی سوکایەتی لا دروست دەبێت و بێ گومانیش هەر منداڵێك بۆ رۆژانێك لە ژیانیدا نمرەی ناوەند یاخود نزم وەربگرێت، تۆ ناتوانیت هەمیشە کەسی یەکەم یاخود براوەی پێشبرکێیەك بیت، بەڵام هەمیشە دەتوانیت خۆت بە مرۆڤێکی شایستە و بەنرخ بزانیت، باوەڕبەخۆ بوونی منداڵ بەرهەمی هەڵسەنگاندنێکە کە ئەو بۆخۆی هەیەتی، ئەو دەبێت هەستی مرۆڤێکی شایستەی هەبێت، تەنانەت ئەگەر نمرەی ئەو کەمتریش بێت لە ئەندازەی چاوەڕوانی خۆیشی، یاخود ئەوەی کە لە پێشبرکێشدا ئەو مەدالیایەش بەدەست نەهێنێت کە حەزی لێ بوو، لەبری بەهێزکردنی پێودانگە روخساری یەکانی سەرکەوتن لە منداڵاندا دەبێت لە هەموو قۆناغەکانی ژیاندا، پێودانگە دەرونی یەکان بەهێزبکرێت، بۆ ئەم کارەش چارەیەکت نییە جگە لەوەی کە ئەو گرنگی یە زیادەی کە بۆ سەرکەوتن و ململانێ لەپێ چاوت گرتووە، کەمی بکەیتەوە، لەبری ئەوەی لە منداکەتان بپرسیت "تێکرایی نمرەکانت بۆتە چەند ؟!" بپرسە "ئایا لەخۆت رازیت ؟!" لەبری ئەمەی کە بپرسیت "ئایا لە تاقیکردنەوەی زماندا سەرکەوتیت ؟!" بپرسی "ئایا پێت وانیە لە زماندا پێشکەوتویت ؟!" لەبری ئەوەی بپرسیت "ئایا بردتەوە ؟!" بپرسە "ئایا لەوەی کە لە

پێشبڕکێکەدا بەشداریت کردوو لێهاتویەکی زیاترت نواند، چێژت لێوەرگرت ؟!".

ئەو منداڵانەی کە دەزانن بێ پاداشتی دەرەکی بەردەوام ڕێزگرتنیان پارێزراوە هەمیشە لە ڕەوتی ئەو سەرکەوتنانەی کە حەزیان لێیەتی دەمێننەوە، بەڵام ئەو منداڵانەی کە هەمیشە بە شوێن پێودانگە دەرەکی یەکانی سەرکەوتندا ڕادەکەن، لەسەر ڕێی بەکارهێنانی داوودەرمانی ئارام بەخش، دووچاربوون بەزامی گەدە، باوەڕبەخۆبوونێکی نزمدا دەگیرسێنەوە، ڕاستی یەکە زۆر سادەیە، هیچ کەسێك ناتوانێت هەمیشە لە بەراوردکردندا بە کەسانی دیکە کەسی یەکەم بێت، بەڵام هەمووان دەتوانن لە دیدی خۆیانەوە کەسی یەکەم بن، بە مەرجێك کە پێودانگ پێودانگی دەروونی بێت، بەشداری کردن لە پێشبڕکێ یەکی ڕاکردنی 10 کیلۆمەتری و کۆتایی هاتنی پێشبڕکێ کە، دەتوانێت بۆ کەسێك کە لە شوێن پێودانگی دەروونی پێوەرێکی نمرەیەك بێت، بەڵام ئەگەر کەسێك لەشوێن پێودانگی دەرەکی بێت بۆ سەرکەوتن، بە دڵنیاییەوە دەبێت پێشبڕکێکە بباتەوە تاوەکو هەست بکات بەوەی کە باوەڕبەخۆبونێکی پۆزەتیڤانەی هەیە بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی هەرگیز کەسێك بۆ هەمیشە براوەی پێشبڕکێ نەبووە.

4. **هەوڵبدە گلەیی کردن و بۆڵەو قرتەی منداڵ کەم بکەیتەوە:** منداڵێك کە گلەیی دەکات لە ڕاستیدا پێت دەڵێت: "من لەوەی کە ئێستا هەم و لەو هەلومەرجەی کە تیایدام ڕازی نیم" باوەڕبەخۆبوونی پۆزەتیڤانە واتە بوونی تێڕوانینێکی گەش بۆ هەموو شتێکی ژیان، تەنانەت ئەگەر سەردەمێکیش بارەکە هاوتای مرادی تۆش نەبێت، تاکێك کە باوەڕبەخۆبوونێکی بەرزی هەیە ڕێگە بەخۆی نادات سکاڵای لە هەموو شتێکی ژیان هەبێت، ئەم کەسانە لەبری ڕەخنە ئەهلی کارن، دەزانن چۆنچۆنی ئەو کارانە وەربگرن کە ڕەوتێکی باشیان نییە، کاتێك کە منداڵان هەمیشە گلەیی دەکەن و دەتەوێت لە دەستیان ڕزگار بیت، لە ڕاستیدا دەرونبەرزیان لاواز دەکەیت، تۆ دەتەوێت منداڵەکانت کەسانێکی بە تواناو باوەڕبەخۆبونێکی بەرزەوە پەروەردە بکەیت، ئەم کارە بە مەرجێك دەبێت کە لە قۆناغی منداڵیدا دەستبەداری سکاڵاو عەیبە گوێی بن هەوڵبدە لە بەرامبەر سکاڵاو قرتە قرت کردنی منداڵان دا بەرستەو ڕەفتاری نوێ و گونجاو مامەڵە بکەیت، بۆنمونە

ئەگەررووبەرووی سکاڵایەکی لەمشێوەیە بویتەوە: "من حەزناکەم بڕۆم بۆ ماڵی مامم، کوڕی مامم لاساییم دەکاتەوە" "دیسانەوە نیوەڕۆ هێلکەو ڕۆنمان هەیە ؟" یاخود"من حەزناکەم دەفرەکان بشۆم "تۆدەتوانیت بە چەند ڕەوشتێکی نوێ وەڵامیان بدەیتەوە کە بتوانن لەژیان و هەروەها سەبارەت بەخۆیان گەشبین تربن، بۆنمونە بڵێی: "لەماڵی مامە کاتێکی خۆش بەسەر دەبەین، وەرەخۆمان سەرقاڵبکەین و لەوێ یاری بکەین" یا "بۆچی گرنگی بەلاسایی کردنەوەکانی کوڕە مامەکەت دەدەیت ؟!" "هێلکەو ڕۆن زۆرشتێکی باشە، بەڵام ئەمشەو کەباب دروست دەکەین" یاخود "شۆردنی دەفرەکان کاری تۆیە، هەموومان دەبێت کارێك ئەنجام بدەین تۆش دەبێت هەوڵ بدەیت چێژ لەشۆردنی دەفرەکان ببەیت " لەهەمان کاتدا دەبێت مەشق بکەیت کەسکاڵاو قرتەقرتیان نادیرە بگریت، بەڵام لەبیرتان بێت کەسکاڵای بەردەوامی منداڵەکان لای تۆ بۆئەوەیە کەدەیانەوێت تۆ کاردانەوە بنوێنیت و ئاوڕیان لێ بدەیتەوە.

منداڵەکەتان فێربکە کەگرنگی بەڕەفتاری بێزارکەرو نارەحەتکاری ئەوان نادەیت، لەبیرتان بێت تۆدەتەوێت منداڵەکانت باوەڕبەخۆبوونێکی بەرزیان هەبێت و ئەو منداڵانەی قرتەقرت دەکەن، ئەوە نیشان دەدەن کە ئاورلەئەو دنیایەی ئەوان نەدراوەتەوە، ئێستا بەمامەڵەی پۆزەتیڤانە، پشتگیری لێنەکردنی قرتەقرتی منداڵ، بەئاورنەدانەوە لەسکاڵاکانیان کاتێك کەدەبنە چەنەباز، منداڵەکان فێردەکەیت کەلەبری گلەیی و سکاڵا مامەڵەیەکی پۆزەتیڤانەیان لەگەڵ ژیاندا هەبێت، پێودانگی منداڵێك کەدەروونبەرزییەکی پۆزەتیڤانەی زۆری هەیە ئەمەیە کە: لەبری سکاڵاکردن لەژیان کەکارێکی سادەیە، توانای مامەڵەکردنێکی کاریگەرانەیان هەبێت لەگەڵ ژیاندا.

5. **باهەمیشە ڕەخنەت دەربارەی ڕەفتاری منداڵەکە بێت، نەك دەربارەی بەهاو نرخی ئەو وەك مرۆڤێك:** ڕستەی سادەی "تۆکوڕێکی خراپی" هێرش کردنەسەر بەهاو کەسایەتی منداڵە، لەرستەی گونجاوی "تۆکارێکی خراپت کرد " ئاوڕ لەڕەفتاری دەدرێتەوەی کەباشتروایە لەبری ڕستەی

یەکەمدا بەکاربهێنرێت، ئەگەر منداڵان کارێك دەکەن پێویستە راست بکرێتەوە، هەوڵ بدە نارەزامەندی خۆت ئاراستەی رەفتاری منداڵەکە بکە، رستەگەلێکی لەمشێوەیە باوەڕبەخۆبوونی منداڵ لەنێودەبەن "تۆ گەمژەی" "تۆ تەمەڵی "تۆ باش نیت" "تۆ هیچت لێ نایە" و نمونەی ئەمانە.

ئەو رستانەی دەتوانرێت لەبری ئەوانە بەکاربهێنرێت کەجەخت لەسەر رەفتاری نەگونجاوی منداڵ دەکاتەوە بریتین لە: "رەفتاری تۆ ژیرانە نەبوو" "ئەمڕۆ تەمەڵی دەکەیت" "ئەم رەفتارە قابیلی تەحەمول کردن نییە" "بەرز دەڕوانیت دەرئەنجام کەوتیت" لەراستیدا هیچ کات منداڵان نابێت وابیربکەنەوە کەلەخودی خۆیاندا خراپن.

6. **هانی منداڵەکان بدە تاوەکو سەبارەت بەهەر شتێك لەژیاندا بوروژێن و هەرگیز نەڵێن "ماندوم":**
ئەومنداڵانەی کەبەڕاستی هەست بەماندوێتی دەکەن دەرونبەرزییەکی نزمیان هەیە، جەخت کردنەوەلەسەر وشەی راستی لێرەدا بەوهۆیەوە کەزۆرترین کات، کاتێك کەسێك دەڵێت:"من ماندوم" مانای ئەوەیە کە "داوات لێ دەکەم یارمەتیم بدەیت"، هۆی ئەمەی کەمنداڵێك سوود لەم وشەیە وەردەگرێت ئەوەیە کەنازانێت چۆنچۆنی بەباشترین شێوە سوود لەکاتی خۆی وەربگرێت، لەبەرئەوە بەرپرسیارێتی ئاراستەی باوك یاخود دایك دەکات.

لەم ساتەدا ئەرکی تۆیە کەبڕیاربدەیت، کێشەیەك نییە هەندێك لەکارەکان پێکەوە ئەنجام بدەن و هەندێك جۆش و خرۆش ببەخشە بەژیانی منداڵەکەتان بەڵام منداڵێك کەبەڕاستی ماندوو شەکەتە، جۆرێك لە بێ رێزی بەرامبەر بەخۆیی و دەوروبەری نیشان دەدات، هەمیشە وەبیرخۆت و منداڵەکەت بهێنەوە کە ماندوێتی و بێ حەوسەڵەیی هەڵبژاردنێکە، لەهەر ساتێکدا دەتوانرێت چەندین کاری زۆر ئەنجام بدرێت وەك خوێندنەوە، راکردن، لێکۆڵینەوە، گەمە، بیرکردنەوە، ئەنجامدانی چاودێری، راوە ماسی، راوکردن، تۆپ تۆپێن و... هتد.

هەرکاتێك کەمنداڵان هەست بە کەم حەوسەڵەیی بکەن و بەسوود وەرگرتن لەوشتانەی سەرەوە کەسانی دیکە بەتاوانبار بزانن تۆش پشتگیریان لێ بکەیت ئەوا دەرونبەرزیت تێکشکاندوون، لەم کاتەدا دەبێت فێریان بکەیت، کاتێك کچەکەم بەمنی دەوت کەبێ حەوسەڵەیە، بەمشێوەیە وەڵامم دەدایەوە "هەرئێستا پێرستێکت پێ دەدەم تاوەکو لەبری هەڵبژاردنی بێ حەوسەڵەیی لەبیست کاری جیاوازدا یەکێکیان هەڵبژێریت، من نازانم بێ حەوسەڵەیی مانای چییە، ئەم هەموو بابەتە بۆ فێربوون هەیە، کەواتە لەژیاندا شوێنێك بۆ بێ حەوسەڵەیی نابینمەوە" وشەگەلێکی لەمشێوەیەو بەئاوازێکی خۆش دەربڕن هەمیشە مانای ئەوە دەگەیەنێت کەتۆ کورەبچکۆلەکەم، دەبێت قەبوڵی بکەیت کەهیچ کاتێك بێ حەوسەڵە نەبیت، باوکی تۆ ئەسڵەن نازانێت بێ حەوسەڵەیی مانای چییە، وەك تۆکارێك ناکات کەبەهۆی گرنگی نەدان بەم هەموو گەمەو یارییە دووچاری ئازاری دەروونی ببیت، لەبیرتان بێت کە: منداڵی کەم حەوسەڵە منداڵێکی کەچێژ لەتەنهایی نابات، هۆی ئەم کارەش ئەمەیە کەئەوچێژ لە کەسێك نابات لەگەڵ ئەودا تەنهایە، ئەم وشە پوخت و بەسوودە پەیوەندی بەدەرونبەرزییەوە هەیە "منداڵێکی باش کەفێربێت لەهەر ساتێکدا هەزار کات ئەنجام بدات، وەك خوێندنەوەی کتێب، پیاسەکردن، بیرکردنەوەو ئەوەی کەفێرببێت چۆنچۆنی دۆندرمەیەکی نوێ دروست بکات یاخود رادیۆیەکی کۆن چاك بکاتەوە، فێردەبێت چۆنچۆنی تەنها بێت و لەبیرت بێت" منداڵی کەم حەوسەڵە منداڵێکە کەناتونێت چێژ لەتەنهایی ببات.

ئەگەر تۆ خۆت خۆش بوێت لەگەڵ تەنهاییدا کێشەیەکت نابێت، دەبێت منداڵەکان هان بدەیت تاوەکو لەگەڵ خۆیاندا تەنها بن و شتێك دروست بکەن نەك بەهۆی کەرەسەی گەمە یاخود بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن تەنهاییان لێ بسەنیتەوە، منداڵێك کە خاوەنی دەرونبەرزیین دەتوانن کارانێکی زۆر ئەنجام بدەن و بۆ ئەنجامی کارەکانیش پشت بەکەس نابەستن.

7. **منداڵان فێربکە سەربەخۆیی هەڵبژێرن نەك پاشکۆیەتی:** منداڵی پاشکۆ بەهۆی هەڵەی دایك و باوکەوە هاننادرێن تاوەکو سەربەخۆ بن، سەرەنجام لەدەرونبەرزییەکی نزم بەهرەمەندبێت، سەرنجبدە سەرچاوەی نەبوونی دەرونبەرزی ئەم منداڵە لای کەسێکە کەمنداڵەکە پێوەی پەیوەستە، لەبەرئەوە توانای ململانێی نییەو ناتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێت، لەو روانگەوەی کەمنداڵان بەشێوەیەکی

سروشتی پاشکۆن پێویستیان بەوئەندازە پەروەردەو فێرکردنە هەیە تاوەکو باوەڕبەخۆبونیان بەهێزبێت تاوەکو بتوانن شرۆڤەی ئەو جیهانە بکەن کەرووبەروویان دەبنەوەو بۆخۆیان دەرۆستی مامەڵەکردنی مەسەلەکان بێن. ئاشکرایە لەم ڕێگەیەدا دووچاری هەڵە دەبن، بەڵام ئەزموون دەست دەخەن و لەوەی کەشتێك فێردەبن هەست بەچێژ دەکەن هەموو منداڵان ئەوە دەڵێن کە "من خۆم ئەم کارە دەکەم" منداڵان حەز دەکەن هەست بە سەربەخۆیی بکەن تاوەکو دەرونبەرزییەکی بەرزیان هەبێت تۆش دەتوانیت دەست بەرداری لاف و گەزافی خاوەنداریێتی خۆت بیت بەسەر منداڵانداو هانیان بدەیت تاوەکو سەربەخۆیانە بیربکەنەوە و سەرەنجام دەرونبەرزیان بەهێزبێت، هەندێکجار سوود لەم پرسیارانە وەربگرە: "بیرلەچی دەکەیتەوە ؟!" "لەهەڵبژاردندا دەنگ بەکێ دەدەیت ؟!" "یەکەم جار تۆمەسەلەکە حەل بکە پاشان من لەرێگە چارەی دەکۆڵمەوە" بیرت نەچێت سەربەخۆیی دەروزنبەرزی بەهێزدەکات لەکاتێکدا پاشکۆیەتی دەرونبەرزی لەناو دەبات.

8. منداڵان فێربکە کەئەهلی رەخنەو بڕیاردانی پێش وەخت نەبن: ئەو منداڵانەی کەفێردەبن نەفرەتیان لەشتێك هەبێت، دەبێت ئەو نەفرەتە لەدەرونی خۆیاندا بهێڵنەوە تاوەکو ئەو سەرکەوتنە دەردەکەوێت کەئەوان نەفرەتیان هەیە، واتە ئەم منداڵانە دەگۆڕێن بۆ دەفرێکی رق و تورەیی کەسێك کە رەخنە لەکەسێکی دیکە دەگرێت و سەبارەت بە کەسانێکی دیکەش بڕیاری پێش وەخت دەدات، ئەگەر بڕیار بێت سەبارەت بەخۆیشی بەهەمان شێوە مامەڵەبکات، دەبێت زۆر نیگەرانی خۆی بێت، هۆی ئەمەی کەمرۆڤ دەربارەی کەسانی دیکە دادوەری و بڕیاری پێش وەخت دەدات ئەمەیە کەدەیەوێت کەسانی دیکە سووك بکات تاوەکو هەستێکی باشی هەبێت سەبارەت بەخۆی لەبەرئەوە ئەم رەوشەکاری کەسێکە کەدەرونبەرزییەکی کەمی هەیە، ئەگەر تۆ بەراستی رێز لەخۆت بگریت هەرگیز لەلایەن کەسێکەوە کەلەتۆ جیاوازە، ناکەویتە بەر هەرەشەوە.

منداڵان فێربکە کەرێز لەهەموو کەسێك و هەرشێوە بیروبۆچوونێك بگرن، کاتێك کەئەوان هەوڵ دەدەن لەهەڵس و کەوتدا سوکایەتی بەگەورەکان دەکەن، وەبیریان بهێننەوە کەکارێکی دروستیان نەکردووە بۆنمونە بڵێ "پێم سەیرە بۆچی دەبێت سوکایەتی بەگەوەکان بکەیت، تاوەکو خۆت بەگرنگ نیشان بدەیت؟!" "بەهەمان ئەندازەی کەمافت هەیە بۆخۆت ببیتە مرۆڤ، ئەوانیش مافیان هەیە بۆخۆیان ببنە مرۆڤ" لەبەرئەوە لەم حاڵەتانەدا نەئامۆژگاری پێویستە نەك تەمێ کردن، نەرەخنە بەڵکو تەنها یەك رستەی سادە و کۆ بەسە تاوەك ناچاریان بکەیت سەبارەت بە بڕیاری پێش وەختی خۆیان بیربکەنەوە.

ئەگەر دیتت منداڵێك کەم کەم سەبارەت بەهەر کەسێك، هەر شتێك، بێ خوێندنەوەو لێکۆڵینەوە بیروبۆچوون دەربڕن هانیان بدە تاوەکو زیاتر ورد ببنەوەو ئەهلی لێکۆڵینەوە بن لەبیرتان بێت تەنها بوونی سەرنج سەبارەت بەبابەت گەلێکی وەك هەژاری و برسێتی، جەنگی ئەتۆمی، مەسەلەی هەژاری یاخود هەر بابەتێکی دیکە، شتێکی سادەو بێ نرخە، بەڵام بوونی بەڵێن بۆکۆتایی هێنان بەم مەسەلانە گەزافێکی گرنگ و بەنرخە، لەبەئەوە دەبێت منداڵان فێربکەیت کەتەنها سەرنج بخەنە روو، بەڵێنیش بدەن و فێریان بکەیت بوونی تیۆری دور لە لێکۆڵینەوەو بەدواداچوون بێ نرخ و ئیعتیبارە.

9. منداڵان فێربکە تاوەکو لەگەڵ خۆیاندا راشکاوو راستگۆبن، منداڵان هەرجارێك کەخۆیان فریو دەدەن، بۆچوونیان سەبارەت بەخۆیان دەشێوێت، منداڵێك کەدووچاری خۆفریودان دەبێت جیهانێکی گەورە دروست دەکات تاوەکو کەسانی دیکەش فریو بدات و دواجار بۆچوونی کەسانی دیکە بەهۆکاری ئەم جیهانە خۆدروستکراوە دەزانێت، بۆئەوەی کەسانێکی راستگۆ لەمنداڵان دروست بکەیت دەبێت سوود لە رستەگەلێکی لەم شێوەیە وەربگریت و ئەگەر هۆی دۆڕاندنی تێبینییەکەتان لەپێشبڕکێی ئەمڕۆدا ئەمە بوو کە تیپی بەرامبەر یاری باشتریان دەکرد گرنگ نییە، هەموو مرۆڤەکان سەرەنجام رۆژێك دەیدۆڕێنن، تەنانەت ئەگەر بەرپرسەکانیش کەمتەرخەمیان کردبێت بەهۆی ئەم دۆڕانەوە سەرزەنشتیان بکەیت یاخود "ئەگەر لەوانەی فیزیادا نمرەیەکی باشت بەدەست نەهێناوە، بەهۆی ئەوەوەیە کە لەم وانەیەدا لاوازیت نەك ئەمەی کە مامۆستاکەت مامۆستایەکی خراپە، وا بیردەکەمەوە لەبری ئەوەی کە کاتێکی زۆر لە رەخنەگرتنی

ماموّستاکەتدا بەسەر بەریت، دەبێت زیاتر گرنگی بە وانەی فیزیا بدەیت" یاخود "تەنانەت ئەگەر درەنگیش بگەیتە قوتابخانە هێشتا هەر منداڵێکی باشیت، بەڵام ئەمە ئەرکی تۆیە کە لە کاتی خۆیدا بگەیتە قوتابخانە، تەنانەت ئەگەر پاسەکەشت لەکاتی خۆیشیدا نەیەت" منداڵێك کە فێربێت لەگەڵ خۆیدا روو راست بێت، خاوەن دەروون بەرزی دەبێت، ئەگەر تۆ هەمیشە رێز لە راستگۆیی بگریت، ئەم کارە شایانی فێربوونە، بۆ نمونە درۆ مەکە تاوەك ناچار بیت منداڵەکەت بەهۆی هەمان کارەوە سەرزەنشت بکەیت، سەرەتا بیربکەرەوە تاوەکو هەمیشە هەلومەرجەکە بۆ ووتنی راستی فەراهەم بێت و لە هەمان کاتدا بەهۆی وتنی قسەی راستەوە تەمێی منداڵەکەت مەکە، درۆکردن نیشانەی دەرونبەرزیەکی لاوازە و ناتوانرێت بەدرۆ کردن هەلومەرجی ماڵەوە بۆ ووتنی قسە راستەکان فەراهەم بکرێت، ئەگەر منداڵەکەت فێربێت، بۆ ئەوەی کە لای تۆ خۆشەویست بێت پێویستی بەخۆ دەرخستن نییە، یارمەتیت داوە تاوەکو خۆی لەگەڵ ژیاندان و هەروەها دنیای ناوەوەی خۆی هەماهەنگ بکات.

10. گرنگی بە دەرەوەی روخساری منداڵان بدە:

بابەرنامەیەکت هەبێت بۆ منداڵەکانت تاوەکو گرنگی پێویست بە تەندروستی و هەروەها لەش جوانییان بدرێت. ئاگاداربە کە هاورێبوونت لەم بەرنامەیەدا پێویستە، بۆ نمونە رۆژانە لەگەڵ منداڵەکەتدا کیلۆمەترێك رابکەن تاوەکو بەرنامەیەکی وەرزشی ئامادەکراوت بۆ منداڵەکان هەبێت، خۆت بەدوور بگرە لە کرینی جۆرەکانی خۆراکە بێ تایبەتمەندیەکان و جۆرەکانی شوکولات و شرینی کە کێشی منداڵان زیاد دەکەن چەندە باشترە کە ئەسڵەن خواردنی لەو چەشنە بۆ منداڵەکانت نەکریت و هەروەها ئەوانیش فێربکەیت کەخۆیان لە کرینیان بەدوور بگرن، یاخود بە رەفتارت نیشانیان بدەیت کە لەبیری تەندروستی و جەستەی ئەوان دایت. ئەگەر منداڵەکەت دەستی دایە هەر جۆرە بەرنامەیەکی وەرزشی یاخود دابەزینی کێشی هانی بدە تاوەکو وێنایەکی پۆزەتیڤی بۆ خۆی هەبێت، ئەنجامدانی هەرکارێکی سازێنەر، بەدەر لە دەرئەنجامەکەی، رێگەیەکە بۆ بەرزکردنەوەی دەروونبەرزی، ئامادەبوونی تۆ لەم جۆرە چالاکیانەدا، بەردەوامی کاری منداڵەکان دەستەبەر دەکات، ئامانجی سادووی رۆژانە بۆ خود سازی، بەرگری رۆحی و دەروونی گرنگە و دواجار نهێنی دەرونبەرزی لە راستیدا بەدەر لە روحیەتێکی بەرز شتێکی دیکە نییە.

11. هانی منداڵەکان بدە تاوەکو مرۆڤە تەندروستەکان بیربکەنەوە نەك وەك مرۆڤە نەخۆشەکان:

منداڵان فێربکە تاوەکو بتوانن چارەسەری دووچاربوونی سەرما بکەن خۆیان لە نەخۆشی و نارەحەتی رزگاربکەن و پۆزەتیڤانە بیر لە جەستەی خۆیان بکەنەوە و پەیمان بەخۆیان بدەن کە تەمەنێك بە تەندروستی بژین، کاتێك کە منداڵان سکاڵا لە نەخۆشی خۆیان دەکەن، نەخۆشیەکەیان توند مەکە، منداڵێك کە بیرێکی نەخۆش ئاسای هەیە، ناتوانێت بیر لە لێهاتووی خۆی بکاتەوە، بۆ تەندروست بوو، ئەم جۆرە دەستەواژانە هەرگیز دووبارە مەکەوە کە "ئەگەر پۆشاکی گەرم نەپۆشی سەرمات دەبێت" یاخود "وەرە ئەم دەرمانە بخۆ تۆ زۆر هەستیاریت" یاخود "هەست ناکەم کە ئەمرۆ باشتر بیت ؟!" بە پێچەوانەوە هەوڵ بدە هانی منداڵان بدەیت وا بیر بکەنەوە کە تەندروستن، بۆ نمونە"بەڵێنت دەدەمێ تۆ هەرگیز سەرمات نابێت – تۆ بەهێز و تەندروستیت" یا "رێگەم بدە بەر لە خواردنی دەرمانەکە شوێنەواری نەخۆشیەکە ببینم، بەڵام هەوڵ بدە وا بیر بکەیتەوە کە نەخۆش نیت "منداڵێك کەخۆی بەنەخۆش بزانێت وابیردەکاتەوە کەتوانای شیفا پێبەخشینی دنیا لەخۆشەویستی و بەزەیی، دڵسۆزی کەسانی دیکەو رێنمایی پزیشك دایە، بەڵام راستیەکەی ئەمەیە کەجەستەی مرۆڤ بۆخۆی پاڵەوانێکەو تەنها خودی جەستە دەتوانێت چارەسەری نەخۆشی بکات. ئەگەر خۆت بەنەخۆش بزانیت بێ ئومێد دەبیت لەتوانای شیفا بەدەست هێنان لەلایەن خۆتانەوە بەڵام ئەگەر وابیربکەیتەوە کەتەندروستیت و هانی تایبەتمەندییەکانی تەندروست بوون بدەیت یارمەتی منداڵەکەتان دەدەیت تاوەکو خۆی بەتەندروست بزانێت و خۆی دوربگرێت لە رستەیەك نەخۆشی نەخوازراو.

12. کاتێك منداڵان کاری دەستی ئەنجام دەدەن:

گرنگیان پێ بدەو بەردەوام وەبیریان بهێنەوە کە ئەوان چەند باشن، هەوڵ مەدە بەرپرسیاری بێ جێ ناچاریان بکەیت بەدرۆکردن، بەتایبەت کەتۆ شتێك دەزانیت و ئەوان بێئاگان لەزانیارییەکەی تۆ، دایکێك لەئاشنایانی من، بەشێوەیەکی رێکەوت دیتبووی کەرۆژێکیان کچەکەی لەچوونی بۆقوتابخانەدا

سواری تاکسی بووبوو، لەکاتێکدا کەئەو دووپاتی کردبووەوە بۆکچەکەی بەوشێوەیە پارەکانی خەرجنەکات، هەمو ئەورۆژە دایك لەبیری ئەوەدا بوو کەچۆنچۆنی مەچەکی کچەکەی بگرێت، کاتێك کەکچەکە لەقوتابخانە گەڕایەوە بۆماڵەوە دایك پرسی: "ئەمڕۆ چۆن چویت بۆ قوتابخانە؟!" کت و پڕ کچەکە کەوتە حاڵەتێکەوە کەدرۆ بکات یاخود بکەوێتە ژێر وەبیرهێنانەوەو سەرزەنشتی دایکیەوە، دایکی لەبری ئەم کارەدا دەیتوانی بڵێت "دیتم ئەمڕۆ سواری تەکسی بویت، لەکاتێکدا هەردوو لامان قەبوڵمانە کە ئەم کارە بەزایەدانی پارەیە، بەتایبەت ئێستا کەپارەی پێویستمان بۆئەمجۆرەشتانە نیە، ئایا بەڵگەی باوەڕپێکەرت هەبوو کەکارت بەقسەی خۆت نەکرد؟!" ئەمجۆرە مامەڵەو گفت و گۆیە دەبێتەهۆی دۆستایەتی و راستگۆیی و یارمەتی منداڵەکە دەدات تاوەکو دور لەترس و نیگەرانی باس لەحاڵی خۆی بکات پاش ئەم گفت و گۆیە سەرنج بدە بزانە منداڵەکە چ کارێکی باش ئەنجام دەدات و دەست بەجێ هانی بدە "سۆزە تۆ کچێکی زۆر باشیت بەراستی خۆشحاڵم کەخەریکی چێشتخانەکە پاك دەکەیتەوە، زۆر سوپاست دەکەم کەیارمەتی من دەدەیت "هەرچەندێك زیاتر بتوانیت توانای خۆت لەوەدا بەخەرج بدەیت کەئەوان باش بخەیتە روو، پەیوەندی نێوان تۆو منداڵەکان باشتر دەبێت و هەستی دەرونبەرزی زیاتریان پێ دەبەخشیت، بۆئەوەی ئەو هەستە نێگەتیڤانە بگۆڕیت کەمنداڵەکەت سەبارەت بەخۆیان هەیانەو بۆئەوەی کەمنداڵەکانتان مرۆڤگەلێکی راستگۆبن، دەرفەتیان بدەرێ زۆر بەسانایی راستی بڵێن و لەنێوەندی ئەو هەنگاوانەی کەئەوان کارێکی باش دەکەن، هانیان بدە بەم پێ یە منداڵەکانت زۆر خێرا ئەم وێناکردنە بۆخۆی دروست دەکەن کە "من زۆر باشم" وەئەمەش هەمان ئەو شتەیە بەراستی تۆ بۆمنداڵەکەت دەوێت.

13. **لەگەڵ منداڵەکاندا بەشێوەیەك مامەڵە بکە وەك ئەوەی کەئەوان مرۆڤگەلێکی کامڵ و کۆبن:** نەك ئەوەی لەرێگەی گەیشتن بە جێگەیەك یاخود هەل و مەرجێکی تایبەتدا بن لەئایندەدا گیرسابێتنەوە، لەکاتی دواندنی منداڵەکانتا، سود لەدەستەواژەیەك وەرمەگرە ئەوەنیشان بدات کەتۆ ئەوان بەقوتابی یاخود شاگردی خۆت حساب دەکەیت، منداڵانی دووساڵە وەك منداڵانی دووساڵە قسەدەکەن، نابێت چاوەڕێ بکەیت کەوەك مرۆڤێکی گەورە قسەبکەن، چێژ لەقسەکردنی دووساڵەیی ئەوان وەرگرە، ئەگەر منداڵەکان لە سێ ساڵەییدا میز بەخۆدادەکەن، نیشانەی مەسەلەیەکی گرنگی کۆمەڵایەتی نییە کە کاتێك گەیشتنە قۆناغی زانکۆ ژیانیان بخاتە ژێر کاریگەرییەوە ئەم کارە رەفتار گەلێکە لە پێداویستیەکانی تەمەنی منداڵێتیە منداڵانی چوار ساڵە حەز دەکەن سوعبەت و قسەی خۆش بکەن، منداڵانی هەشت ساڵان لەکاتی گەمەکردندا سەر و روخساری خۆیان پیس دەکەن و منداڵانی پانزە ساڵان حەز دەکەن زۆرانبازی لەگەڵ یەکدیدا بگرن یاخود یاری مشتە کۆڵە بکەن، دەبێت چێژ لە هەموو ئەم رەفتارانە وەرگریت و نابێت رەفتاریان بە رەفتاری کەسانی پێگەیشتوو بەراورد بکەیت، ئەگەر بەشداری هەندێك لەو رەفتارانە بکەیت کە لە تایبەتمەندی تەمەن و رۆژگاری منداڵانە هەم خۆتان زۆر چێژ دەبەن و هەم منداڵەکانیش، یاری دووگۆڵیان لەگەڵدا بکە، زۆرانبازیان لەگەڵدا بگرە، میوانداری یەکدی بکەن بۆ دۆندرمە خواردن، ئەم هەڵس و کەوتانە هەڵس و کەوتێکی سروشتین، چێژ بەخش و ئاساییە کە منداڵەکان ئەنجامی دەدەن و دەبێت لە هەمان هەلومەرجیشدا ببینرێن، نیگەرانی ئەوە مەبە ئەگەر لە گەڵیاندا زۆرابنازی بگریت منداڵەکان شەرانی و ئاژاوە گێر دەبن، بەڵکو بە پێچەوانەوە بەهۆی ئەو ئەزمونەی کە هەر ئێستا وەدەستی دێنن، چێژ لە بوونیان وەربگرن، بەشێوەیەك لەگەڵ منداڵاندا هەڵس و کەوت بکە، وەك ئەوەی مرۆڤ گەلێکی کامل و کۆن و هەر ئەندازەیەك کە تۆ شتێکیان فێر دەکەیت، بەهەمان ئەندازەش شتیان لێوە فێر دەبیت هەر ئەندازەیەك کە ئەوان بەهۆی منداڵبوونیانەوە، کەمتر بکەونە بەر رەخنەوە، زیاتر چێر لە کاتی خۆیان دەبەن و زیاتر رێز لە خۆیان دەگرن و خۆیان بە کەسێکی گرنگ دادەنێن ، وێنایەکی دروست بۆ خود لە منداڵانێکدا شکۆفە دەکات کە لە حاڵی حازردا خۆیان هەرچیەك هەن قەبوڵ بکەن و کەسانێکی دیکەش هەرکێیەك هەن قەبوڵیان بکەن و نیگەرانی ئایندەی ئەوان نەبن.

14. **دەرفەت بە منداڵان ببەخشە تاوەکو مرۆڤگەلێکی تایبەت و نمونەیی بن:** ئەگەر منداڵەکەت وەرزشی لە مۆسیقا پێ خۆشترە و تۆش چاوەڕوانی ئەوەت

لێکردوە کە ببێتە مۆسیقارێك، فشاری بۆ مەهێنە لێی گەڕێ تاوەکو شوێن ئەو بابەتە بکەوێت کە حەزی لێیەتی و ئەگەر ئەو مەیلی وا دەبڕێت کە دەیەوێت ببێتە هونەریشە تۆش حەز دەکەیت یاسا بخوێنێت، دەستبەرداری خواستەکەی خۆت ببە و لێیگەڕێ منداڵەکانتان ئەوە بن کە هەن، ئەمەی تۆ وەك باوك یاخود دایك منداڵەکان قەبوڵ کەیت بەهەمان شێوەی کە هەن لەوەی کە چێژ لە ژیان دەبەن هۆکارێکی گرنگە کە یارمەتیان دەدات تاوەکو وێنایەتی دروست بۆ خۆیان دروست بکەن، ئەو دایك و باوکەی کە منداڵەکەی خۆیان دەخەنە ژێر فشارەوە تاوەکو ئەوانیش وەك خۆیان بیر بکەنەوە، شوێن ئەو ئامانجە بکەون کە دایك و باوك یان لەپێش چاوی گرتووە بۆیان منداڵەکان سەبارەت بە هەڵبژاردن و حەزی دەروونی خۆیان دەخەنە هەڵەوە، گومان و دوو دڵی دەروونی دەبێتە هۆی نەبوونی باوەر بەخۆ، باشترین کارێك کە دەتوانیت بۆ منداڵەکانی خۆت ئەنجامی بدەیت ئەمەیە کە ڕێنماییان بکەیت بۆ ئەو شتانەی کە دەیانەوێت هەڵیبژێرن، بەلاّم هەمیشە پێیان بڵێ تۆ لە هەڵبژاردنی ئەوان نارەحەت نابیت.

روولۆمی Rollomay کەسێکە لە پسپۆڕانی گەورەی رەفتاری مرۆیی سەبارەت بە گرنگی هەڵبژاردنی کەس لە ژیاندا ئاوەهای ووتوە "دارایەتی بوێری و نەترسی لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ترس و چاو قایمی نییە، بەڵکو پەیرەوی سازگارییە، تۆ داوا لەمنداڵەکەت مەکە گوێرایەڵ بن تاوەکو تۆ رازی بیت، بەڵکو داوایان لێبکە لەگەڵ هێزی بیرکردنەوەی خۆیان و نزای خێری تۆدا پێشوازی لەکێشەکان بکەن، ئەمە بەم مانایەیە هەرجۆرە ئەندێشەیەك بخەنە کەنارەوە کە تەنها بۆ خۆشبەختی دایك و باوکم، منداڵەکان دەبێت بگەرێنەوەلای ویژدانی خۆیان و راوێژی لەگەڵ بکەن و باوەر بەخۆو دڵنیابن کەتۆ سەبارەت بەوان دادوەرییەکی خراپت نابێت، مافیان بدەرێ تاوەکو خۆیان بن و پاشان بزانە چەندێك باوەربەخۆ دەکەن، لەدەرەوەی ئەمەدا بەهۆی نائومێدی کردنی تۆوە هەست بەگوناه دەکەن و سەبارەت بەخۆ پڕدەبن و لەگومان و دودڵی.

15. **منداڵان لەباوەش بگرن و ماچیان بکەن و بیان لاوێننەوە:** ئەگەر خۆشەویستی بەرامبەر بەمنداڵان بنوێنیت فێردەبن کەخۆیان خۆش بوێت، منداڵان ناتوانن هەستی سەرنج راکێشیان هەبێت مەگەر ئەوەی کەهاوڕێ لەگەڵ تۆدا کەگرنگترین کەسێکیت لەقۆناغی ئەودا ئەم مەسەلەیە هەست پێ بکەن، رۆژێك خانمێك پێی وتم سروشتی نیە لای کەمنداڵەکانی ماچ بکات و بیان لاوێنێتەوە وداوای لێکردم کەیارمەتی بدەم و لەم وەڵامەی کەمن وتم: "بەروخسار وانیشان بدە" سەرسام بوو، پێم ووت: "بەهەرحاڵ لەباوەشیان بگرە تەنانەت ئەگەرچی بەراستیش ناسروشتی بێت لات، کەم کەم خۆت هۆگری ئەم کارە دەبیت" لەفۆرمەلە بوونی ئەو وێناکردنەی کەمنداڵ بۆخۆی دروست دەکات، لەباوەش گرتن و لاواندنەوەی دایك و باوك زۆرگرنگە، منداڵان نیازیان بەوە هەیە کەهەست بکەن قەشەنگ، گرنگ و سەرنج راکێش و خۆشەویستن، ئەگەر ئەم کارە لای تۆ دژوارە، بەهەرشێوەیەك بووە ئەنجامی بدەو لەبیرتان بێت کەئەم کارە لەهەرحاڵەتێکدا بۆهەردوو لاتان پێویستە، هەرچەند زیاتر ئەم کارە ئەنجام بدەیت، زیاتر بۆتۆ سروشتی دەبێت و بەخێرایی بەئاگا دێیت کە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم کارە ئەنجام بدەیت.

جۆرج ئەلیوت George Eliot نوسەری کتێبی (خاچی ماریان ئیوارتر) لەساڵی 1875 لەنامەیەکدا بۆ دۆستی خۆی خانمی برن جۆنز Burne Jones ئاوەها دەنوسێت :" من حەزدەکەم نەك تەنها منیان خۆش بوێت، بەڵکو پێم بڵێن کەمنیان خۆش دەوێت، من دڵنیام لەوەی کەتۆش بەهەمان شێوەیت، بەلاّم دنیای بێدەنگی پاش مەرگ بەئەندازەی پێویست گەورەیە، ئێرە جیهانی روناکی و گفت و گۆیەو من سوود لەهەل وەردەگرم و دەڵێم کەتۆ زۆر ئازیزیت.

من پێت دەڵێم کەهەر رۆژێك پێیان بڵێیت کەخۆشت دەوێن و گرنگتر لەوە بەلەباوەش گرتنیان و ماچ کردنیان نیشانیان بدە کەچەند خۆشەویستن، هەرچەندێك زیاتر ئەم کارە ئەنجام بدەیت، زیاتر ئەم پەیامە گرنگ و سەرنج راکێشەیان ئاراستە دەکەیت کەتۆ ئەوانت خۆش دەوێت، ئەوانیش تۆیان خۆش دەوێت و ئەمەش ئامانجی ئێمەیە".

16. **ئەگەر دەتەوێت منداڵەکان هەست بەوە بکەن کەسەرنج راکێش و جوان و شایستەو تەندروستن:** ئەوە کەسێکیان نیشان بدە کەبەو شێوەیە دەژی. منداڵان شانازی دەکەن بەوەی کەدایك و باوکێکی سەرنج راکێشیان

هەبێت، ئەوان حەزیان بەوەیە کە تۆهەست بەوە بکەیت جوانیت، ئەم کارە وێنایەك لای ئەوان دروست دەکات هەست بکەن بەوەی کەخۆشیان جوانن، لەگەڵیاندا تەنها دەربارەی تەندروست بوون قسەو باس مەکە بەڵکو کەسێکیان نیشان بدە نمونەی مرۆڤێکی تەندروست، لێو بەخەندە، مرۆڤێکی وەرزشکاریان نیشانبدە کەخاون کێشێکی ئاسایی بێت بێگومان ئەوانیش خۆیان لەگەڵ ئەم تایبەتمەندییانە وێنا دەکەن ئەگەر تۆ کەسێکی قەڵەوو جگەرە کێش بیت خۆنەویستانە دەبێتە وێنایەکی هزری سوك بۆ منداڵەکان ئەوان حەز دەکەن خۆیان وەك مرۆڤێکی تەندروست ببیننەوەو پێویستیان بە پێشەنگێك هەیە تاکو ببێتە بنەمای حەزو ئارەزووەکانیان، تۆ ئەو پێشەنگەیت یائەوەی کەروخساری خۆت، بەتەندروستی خۆت، و مەشقی وەرزشی خۆت، فێری منداڵەکانت دەکەیت، پێت خۆشە ؟! ئەگەر وەڵامەکەت نەخێرە، کەواتە هەندێك کار لەسەر خۆت بکە تاوەکو ئاکامی کارەکە لەبەرژەوەندی تۆ بێت و هەروەها لەبەرژەوەندی ئەوانیش.

17. **بەووردی گوێ لەقسەی منداڵەکان رادێرە:** هەمیشە لەگەڵیاندا راستگۆ بەو لەقسەکانیان ورد بەرەوە، چونکە وردی و راستگۆیی چوارچێوەو بنەمای رێزو دروست کاری یەکە کەپێت خۆشە ئەوان لێی بەهرەمەند بن، نیشانیان بدە کەخۆشت دەوێن تەنانەت ئەگەر تەنها لەرۆژدا چەند خولەکێکیش کەدەرفەتت هەیە لەگەڵیاندا بە هەوڵ بدە لەژیانیانەوە شتێك فێرببیت، سەبارەت بەقوتابخانەکەیان، هاورێکانیان و چالاکییەکانی رۆژانەیان پرسیار بکە، بەڵام سەبارەت بەمنداڵانی بچوکتر، کاتێك قسەو باس لەکەرەستەی یارییەکانیان دەکەن، چەند خولەکێك لەکاتی خۆت لەگوێگرتن بۆ قسەکانیان بەخەرج بدە، نیشانیان بدە کەبەووردی گوێ لە چیرۆکەکانیان دەگریت، لەوەی کەتۆ هەر رۆژە گوێ لەقسەکانیان دەگریت واهەست دەکەن کەمرۆڤگەلێکی گرنگن.

18. **بەشداری بکە لەو چالاکییانەی کەتایبەتە بە ئەوی ئەوانەوە:** چەند خولەکێك لە گەڵیاندا یاری تۆپ تۆپێن، یاری پەت پەتێن، فێربوونی ئەلف و بێ و.. هتد بەخەرج بدە، هەڵبەتە دەبێت خۆی بەدووربگرێت لەبەشداری کردن لەگەڵ منداڵێکی بچوکدا لەو وەرزشە دەستەجەمی تاوەکو بەئەندازەی پێویست لێهاتویی تەواو پەیدا دەکەن، هەروەها نابێت لێگەرێت تا وەك کەسێك باوەریان پێ بهێنێت کە هەموو شتێك لە سەرکەوتن دایە، ئەندازەیەك لە کاتی خۆت لەگەڵ نەوجەوانانیدا بەسەر

بەرە حەزی خۆت بۆ چالاکیەکانیان دەربرە و لەکارەکانیاندا بەشداری بکە، نیشانی منداڵەکانت بدە کە چێژ لە سەیرکردنی چالاکیەکانیان دەبەیت، کاتێك کە ئەوان گرنگی پێدانی تۆ ببینن، زیاتر هەست بە گرنگی دەکەن و ئەمەش خاڵێکە کە دەبێتە بنەمای وێناکردنێکی تەندروست سەبارەت بە خۆیان.

19. **هانیان بدە بۆ ئەوەی میوانداریێتی هاورێکانی خۆیان بکەن بۆ ماڵەوە، پێیان نیشانبدە کە رێز لە هاوریکانیان دەگرێت و بە گرنگیان دەزانیت:** ئەو منداڵانەی کە ببینن دایك و باوکیان بەخێرهاتنی هاورێکانیان دەکەن لە ماڵەوە لە راستیدا ئەم پەیامە لە دایك و باوکی خۆیانەوە وەردەگرن کە (من دەزانم کە تۆ لە هەڵبژاردنی هاورێدا ووردبینی دەکەیت و ئەگەر تۆ ئەوانت خۆش دەوێت، بۆ من بەسە، من تۆم قەبوڵەو رێز لە هاورێکانت دەگرم، ئەمە پەیامێکی باشە بۆ منداڵان کە بزانن تۆ متمانەت پێیانەو ئەگەر تۆ ئەوانت قەبوڵ بێت، ئەوان باوەریان بەخۆیان دەبێت.

20. **لە هەرتەمەنێکدا کە هەن چیرۆکیان بۆبگێرەوە:** باس لە بەهاکانی ژیانی خۆت بکە بۆیان، ئەو چیرۆکانەیان بۆ بگێرەوە کە خۆت پێت خۆشن، بۆیان بگێرەوە کاتێك کە منداڵ بویت چیت بەسەر هاتووە، ئەم جۆرە گرنگی دانە بە منداڵان هۆکارێکی بەهێز و سازێنەرە و بە ئاگایان دێنێتەوە کە دایك و باوکی گرنگیان پێ دەدەن و دەبنە هۆی ئەوەی کە فێر بن گرنگی بەخۆیان و دایك و باوك و کەسانی دیکە بدەن.

21. **لەبری ئەوەی کە سەربەخۆیی ئەوان دژ لە پێش بوونی خۆت بزانیت:** پشتگیری لە هەوڵدانیان بکە بۆ سەربەخۆیی، هانیان بدە تاوەکو پێش کۆتایی هاتنی قوتابخانە کارێك بۆ خۆیان پەیدا بکەن، خاوەنی دەرامەتی خۆیان بن، کارانێك بۆخۆیان ئەنجام بدەن، ئەو خۆراکە بخۆن کە خۆیان حەزیان لێیەتی، ژوورەکەی خۆیان بە زەوق و سەلیقەی خۆیان برازێننەوەو هەرکارێکی دیکە ئەنجام بدەن کە هەستی سەربەخۆییان پێدەبەخشێت، لەسەردەمی لاویدا

هەرچەندێك زیاتر هەست بە سەربەخۆیی بکەن باوەڕبەخۆبونیان زیاتر دەبێت، نابیت بۆ هەر کارێکی بچوك مۆڵەت وەربگرن، دەبێت بتوانن بۆ خەرج کردنی پارەی خۆیان بەرنامەڕێژی بکەن، ئەو پۆشاکانە هەڵبژێرن کە حەزیان لێیەتی، چێشت لێنێن، قاپ و قاچاخ بشۆن، پارێزگاری لە کەرەستەکانی خۆیان بکەن، بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان کاتەکانیان ڕێك بخەن، بە ئەدەبەوە سوپاسی کەسانی دیکە بکەن، دیاری ببەخشن، خۆراکی گونجاو بخۆن، خەوی پێویستیان هەبێت و شتانی دیکەی لەم چەشنە.

22. **یارمەتی منداڵەکانت بدە تاوەکو لە خەیاڵیاندا وێنایەکی گەشیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت هەبوونی وێنایەکی هزری گەش فاکتەرێکی بەهێزی لە دروستکردنی باوەڕبەخۆبوونێکی گونجاو و سازێنەردا:** منداڵانێك کە فێر دەبن وێنایەکی سەرکەوتوو سازێنەریان سەبارەت بەخۆیان هەبێت، بەسەر کێشەکاندا سەردەکەون و بەراورد بە کەسانێك کە ناتوانن وێنایەکی سەرکەوتویان سەبارەت بەخۆیان هەبێت زۆر زیاتر باوەڕیان بە تواناکانی خۆیان هەیە، ئێستا بڵێ کە منداڵەکانت چ وێنایەکیان سەبارەت بە خۆیان هەیە لە مێشکیاندا؟!

منداڵانێك کە نەتوانن لە مێشکی خۆیاندا پێشبینی ئەنجامدانی کارانێك بکەن وەك وتنەوەی وانەیەك لە پۆلدا، خستنە رووی پوختەی کتێبێك، ئەنجامدانی ئەزمونێك، چێشت لێنان و نمونەی ئەمانە، ئەوا ناتوانن ئەم ئامانجانە بە کۆتا بگەیەنن، یارمەتی منداڵەکان بدە تاوەکو وێنایەکی گەشیان سەبارەت بە سەرکەوتنەکانی خۆیان هەبێت لە ئەنجامدانی کار و بارەکانی ژیانیاندا، وێنایەکی دروست لە هۆشدا باوەڕبەخۆبوون لە منداڵدا دروست دەکات وێنا سازیەکی پۆزەتیڤانە زۆر خێرا دەبێتە خوویەك و جێگای وێنا سازی نێگەتیڤانە دەگرێتەوە، بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکانت بدەیت تاوەکو لە مێشکیاندا وێنا سازی بکەن، دەبێت مەشقیان پێ بکەیت. ئەم کارە لە دروستکردنی باوەڕبەخۆبونیاندا هەنگاوێکی گەورەیە، لەم نێوەندەدا ئەم شێوە گونجاوە کە بە سوود وەرگرتن لێی دەبێتە پێشەنگێك بۆ منداڵەکانی خۆت، وێنایەکی هزری بەرامبەرە بەهەزار کاتژمێر مەشق، یارمەتی منداڵەکانت بدە تاوەکو وێنایەکی هزری گەشیان سەبارەت بە خۆیان هەبێت بەم پێیە نەك تەنها گەیشتن بە سەرکەوتن یارمەتیان دەدەیت بەڵکو لە دروستکردنی باوەڕبەخۆبونیشدا یارمەتیان دەدەیت، هزری مرۆڤ ئامرازێکی بە توانایە کە بە هۆیەوە دەتوانرێت هەر وێنایەك هەڵبژێرێت.

ئەگەر منداڵەکەت سوودی لە وشەی نێگەتیڤەی (ناتوانم) وەرگرت، سەرەتا بیر لە وێنایەکی پۆزەتیڤ بکەرەوە، پاشان داوایان لێبکە چەندین جار ئەم وێنایە پرۆڤە بکەن، ئەگەر مێشکی ئەوان بتوانێت ئەم وێنانە دارێژێت دەتوانن بیکەنە واقع، هەروەها ئەم دنیایەش بۆ هەمیشە لە مێشکیاندا دەمێنێتەوە، ناتوانێت وێناو واقع لەیەك جیا بکاتەوە، کاتێك وێنا لەوێدا دەگیرسێتەوە وەك ئەوە وایە کە واقیعیەتێك لەوێدا گیرسابێتەوەو زۆر ناخایەنێت ئەو وێنا سەرکەوتووە واتە ئەو وێنایە توانای بونە واقیع پەیدا دەکات.

23. **منداڵەکان فێربکە کە لەدروستکردنی وێنای نێگەتیڤ و خراپ لەهزریاندا خۆیان بەدووربگن هەر کاتێك کەبیستت منداڵەکان سەرزەنشتی خۆیان دەکەن:** یارمەتیان بدە تاوەکو ئەم کێشەیە نەهێڵن، شێوەی پەیڤینی منداڵ لەگەڵ خۆی تێڕوانینی ئەو سەبارەت بەخۆی نیشان دەدات ئەو منداڵانەی کەهەمیشە سکاڵا دەکەن و بەخۆیان دەڵێن کەبەدبەختن وەیا ئەوەی کەناتوانن هەندێك کار ئەنجام بدەن، لەڕاستیدا سەبارەت بەتوانای خۆیان پێشبینی دەکەن ئەگەر بتوانیت یارمەتی منداڵەکانی بدەیت کاتێك کەلەگەڵ خۆیان قسەدەکەن، گەشبیر بکەنەوە، لەڕاستیدا فێرت کردوون کەوێنای جدی لەخۆیان دروست بکەن، ئەگەر هەمیشە وشەی نێگەتیڤ دووبارە بکەنەوە بۆنمونە بڵێن "ئەگەر لەڕۆیشتن بۆ سینەما هەمووما پێکەوە سواری ئۆتۆمبێل بین دەخنکێین و کاتێکی خۆش بەسەرنابەین" بەخوێن ساردی یەکەوە وەبیری بهێنەوە کاتێك کۆمەڵێك پێکەوە دەڕۆن بۆ شوێنێك، کاتێکی خۆشتر بەسەر دەبەن "کاتێك کەکۆمەڵێ پێکەوە سواری ئۆتۆمبێل دەبین" پێویست بە وتاردان ناکات، تەنها یەك ڕستەی سادە ئەوەنیشان بدات گەش بیردەکەیتەوە، من بەردەوام ئامۆژگاری منداڵەکانم دەکەم، ئەو ڕستانە نەڵێینەوە کەباس لەپێشبینی ڕووداوی نێگەتیڤ دەکات، شێوەی گفت و گۆی خۆمان لەگەڵ خۆمان تەنها عادەتێکە، گفت و گۆی نێگەتیڤی مرۆڤ لەگەڵ خۆی تەنها عادەتێکی سەپێنراوە دەتوانیت یارمەتی منداڵەکەت

بدەیت تاوەکو واعادەت بکە کەلەگەڵ خۆیاندا گفت و گۆی پۆزەتیڤانە ئەنجام بدەن، بۆئەم کارە دەبێت خۆتان پێشەنگ بن و پاشان داوا لەمنداڵەکانت بکە کەشوێن بیری پۆزەتیڤ بکەون، منداڵێك کەلەگەڵ خۆیدا گفت و گۆیەکی پۆزەتیڤی هەیە، لەراستیدا کاری خۆی سەبارەت بەخۆی دەخاتە روو، لێرەدا وەکو نمونە پێکەوە گفت و گۆیەکی سادە دەهێنینەوە ئەوەنیشان دەدات کە چۆنچۆنی سەرنجی ئێمە لەبیری نێگەتیڤەوە بۆبیری پۆزەتیڤ دەگوازێتەوە:

دایك: هەموومان بۆ پشو دەمانەوێت بڕۆینە کەناری دەریا.

ژووەر: دوایین جارێك کەچووین لای من زۆر ناخۆش بوو، هەموو شوێنێکی هەر لم بوو ساردی دەستت نەدەکەوت.

دایك: لای من زۆر خۆش بوو ئەمجارە ساردییەکی زۆر دەبەین تاوەکو لای هەمووان خۆش بێت.

ژووەر: دەزانم ئەمجارەش من هەر دەبێت ئاگام لەمنداڵەکە بێت، ئەسڵەن بۆ من خۆشی بەسەر ناچێت.

دایك: ئێمە هەموومان ئاگامان لەمنداڵەکە دەبێت، ئەو لەلمەکەدا یاری دەکات، دڵنیام بۆتۆش خۆشی بەسەر دەچێت، شاری یاریت لەبیرە؟!

ئەگەرچی ژووەر دەستبەرداری گلەیی و سکاڵا نابێت، بەڵام کەم کەم پەیامی دایك وەردەگرێت کەدەڵێت :کاتێکی خۆش بەسەر دەبەن و لەسەرخۆ سەبارەت بەپاش نیوەڕۆی کەناری دەریا گەش بیردەکاتەوە، بیرکردنەوەی نێگەتیڤی ژووەر هەمیشە لەرابردوودا ئەندازەیەکە سەرنجی دایکی بەرەوخۆی کێش دەکرد، لەو پێوەندەشدا کەهەمووان دەبێت وشەنێگەتیڤ و لەچیازییەکانی ئەو قەبوڵ بکەن، ژووەر هەوڵ دەدات تاوەکو بەرەفتاری خۆی سەرنجی دایك بەرەو خۆی کێش بکات کەئەم کارە رەنگە ببێتەهۆی ئازاردانی کەسانی دیکە، بەڵام خۆراگری دایك دەبێتەهۆی ئەوەی کەژووەر خوو بەوە بگرێت کەسەبارەت بەخۆی بیرکردنەوەیەکی پۆزەتیڤانەی هەبێت. ناگونجێت منداڵێکی خوار هەژدە مانگی بەخۆشەزویستی و گرنگی پێدانی زۆر ناز بکرێت: تاوەکو دەتوانین خۆشەویستی بەرامبەر بەمنداڵانی تازە لەدایك بوو بنوێنین، تا دەتوانیت لەباوەشیان بگرە، کاتێك دەگریەن لەئامێزیان بگرە، خواستەکانیان دەستەبەر بکە تاوەکو هەست بەئارامی بکەن، نیگەران مەبە چونکە ناز پێدراو نابن منداڵان پێویستیان بەئاسایش و ئارامی هەیە، ئەم کارە یارمەتیان دەدات تاوەکوە دوایی لەژیاندا هەست بەوە بکەن کەخاوەنی بەهان، جارەوجار لەباوەشیان بگرەو ماچیان بکە تاوەکو هەست بەئارامی بکەن، پاکیان بکەرەوەو جل و بەرگیان بگۆڕە تاوەکو لەمنداڵیتیدا هەست بەخۆشبەختی و ئاسوودەیی بکەن، ئەوکات دەبینیت کاتێك کەمنداڵەکان گەورە بوون ئەم خۆشەویستیە کاریگەری پۆزەتیڤیان لەسەر بەجێدێڵێت.

ئەو وێناکردنەی کەمنداڵ بەرامبەر بەخۆی هەیەتی بەوخۆشەویستییەفۆرمەلەدەبێت کەدایك و باوك بەمنداڵەکەی دەبەخشن وێڕای بەریەك کەوتنی جەستەیی لەگەڵ منداڵدا وەك لەباوەش گرتن، لاواندنەوە یان خۆشەویستی نواندن بەرامبەریان کەهەرچەندێك زیاتر بێت، باشترە هەوڵ بدە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە کەئاسایی دەکەونە بەرچاو جێبەجێ بکەیت، چونکە لەگەشەکردنی هەستی ئاسایشی

منداڵدا پێویستە:

أ. بەردەوام وەڵامی دادو بێدادی خواستی منداڵان بدەرەوە، چونکە منداڵان بۆئەوەی کەگوزارشت لەکێشەی خۆیان بکەن ڕێگەیەکی دیکەیان نیەو ئەگەر بەدەمیانەوە نەیەیت کەسێکی دیکە نییە یارمەتیان بدات، لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کەئەو منداڵانەی نیگەرانی و نارەحەتییان هەیە لەکاتی ڕەسیو بوون و گەورەییدا هەست بەئارامییەکی زیاتر دەکەن.

ب. لەبیرتان بێت کە مرۆڤەکان لە شتەکان گرنگترن، کەرەستەو شتی شکستەنی زیادە دووربخەرەوە تاوەکو ماڵەکە بۆ منداڵەکان جێگەیەکی ڕەحەت و ئاسایش بێت، شەمعدانی خەوتن بۆ منداڵان ئامادەبکە، دڵنیابە کە هەموو تەمەنی عادەت بەوەوە ناگرێت، منداڵانی بچوك ئەگەر نیوەی شەو لەخەو هەڵپەڕن و شتێکی ئاشنا ببینن زیاتر هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکەن، هەروەها خوشی پێوە ناگرن، کاتێك توانای بیرکردنەوەیان گەشە بکات، بە تاریکی ئاشنا دەبن و جیاوازی نێوان تاریکی و ڕۆشنایی تێدەگەن.

ج. هەمیشە ئاگات لە کورسی ئۆتۆمبێل و قایشی خۆبەستنەوەی ئەو بێت هیچ بەهانەیەك قەبوڵ مەکە ئەم کارە منداڵەکان تێدەگەیەنێت کە چاودێری ئەوان دەکەیت، دواجار ئەوانیش فێردەبن کە چاودێری خۆیان بکەن.

هـ. ماددەی بێ کەڵك و قەند و شەکری زۆر و خوێی زیادە مەکەرە چێشتی منداڵانەوە، لە سەرەتادا تێیان بگەیەنە کە بە ئەندازەی پێویست خۆشت دەوێن و حەز دەکەیت تەواوی تەمەنیان تەندروست بن، ئەگەر بە ڕاستی ئەم کارە ئەنجام بدەیت، هەموو تەمەنیان ئاگاداری مەسەلەکە دەبن، چونکە بە ڕەفتارت نیشانتداون کە ئاگات لێیانە، کاتێك کە تۆ گرنگیان پێدەدەیت ئەوانیش ئاگاداری خۆیان دەبن و ئەمەش مانای بوونی وێناکردنێکی دورستە سەبارەت بەخۆ.

ئەو وێناکردنەی کە منداڵێك سەبارەت بەخۆی هەیەتی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە سەرکەوتن و ئاسودەیی ئەودا، منداڵانێك کە دنیا بە جێگەیەکی باش و جوان دەزانن و باوەڕیان وایە کە مرۆڤێکی تایبەت و خۆشەویستن منداڵانێك کە دوچاری دوو دڵی تێڕوانینێکی نێگەتیفی، تایبەتمەندی لە ڕادەبەدەریان هەیە، مرۆڤی بە توانا وەك باخەکە بەرهەمی چەند دەنکێکە کە لە منداڵێکدا لە هزری ئەودا دەیچێنێت، چەند دەنکێك بە ئەو دەڵێن کە کێیە یەو دەبێتە کێ، کاتێك کە ئاماژە گەلێکی پۆزەتیڤ بۆ منداڵەکە دەنێریت، کەم کەم چاوەڕوانی خۆشبەختی و سەرکەوتنیان تێدا دروست دەکەیت، تامەزرۆن کە بە کەسانێکی نوێ ئاشنا بن چێژ لە هەوڵ و کۆشش دەبەن و — لە هەموو گرنگتر — بەرامبەر بە کەسانی دیکە خۆشەویست، ڕاستگۆو لێبوردەو دور بین دەبن، بە پێچەوانەی منداڵانێك کە ڕێز لەخۆیان ناگرن هەمیشە لە شوێن پشتگیری و ڕەزامەندی کەسانی دیکەدان. دەربارەی خۆ گومان و دوودڵن لە کەسانی دیکە دەترسن، لە دنیادا هەست بە ئاسایش ناکەن چونکە دنیا بە پڕ لە درۆ و فریودان دەزانن، هەمیشە پاشکەوتەن، دەمارگیرن و بەر لە وادە بڕیار دەدەن، ناتوانن خۆشەویستی بنوێنن، چونکە خۆشەویستی لە ناخیاندا نییە تاوەکو دەریببڕن.

ئەو وێنایەی کە منداڵەکەت سەبارەت بە خۆی هەیەتی دەبێت لە لای تۆ گرنگی یەکی زۆری هەبێت و دەبێت لە پێناویدا زەحمەتێکی زۆر بکێشێت لە کەلتوری ژاپۆنیدا سەبارەت بە منداڵان کارێکی زۆر ئەنجام دەدرێت، چونکە چاوەڕوانیان لێدەکرێت کە لە قوتابخانەو شوێنکاردا سەرکەوتوو بن پاشان چاودێری دایك و باوکی خۆیان بکەن، ژاپۆنیەکان لەم کارەدا زۆر سەرکەوتوو بوون، ئەوان لە دروستکردنی ئەو وێنانەی کە منداڵێك لە بیری خۆیدا سەبارەت بە خۆی هەیەتی هێندە وربینی دەکەن کە منداڵەکە بەو دەرەنجامەی دەگات کە دەبێت چاوەڕوانی خۆشبەختی و سەرکەوتن لەخۆی بکات، ئەمە کارێکە کە ئێمەی باوك و دایك گرنگی پێدەدەین، منداڵێك کە خۆی بە سەرکەوتو جوان دەبینێتەوە و ئەم وێنەیەش لە قۆناغی نەوجەوانیشدا دەپارێزێت، بێزار و نائومێد نابێت، هنری فۆرد [1]، ئەم خاڵە بە پوختی ئاوەها باس دەکات" ئەگەر وا بیر بکەیتەوە کە سەردەکەویت، سەردەکەویت، ئەگەر واش بیربکەیتەوە کە سەرناکەویت، سەرناکەویت، گرنگ ئەمەیە کە سەبارەت بەخۆت چۆن بیردەکەیتەوەو ئەویش ئەو شتەیە کە ئێمە دەبێت فێری منداڵەکانی خۆمانی بکەین.

[1] Henry Ford دامەزرێنەری کۆمپانیای ئۆتۆمبیل سازی فۆرد

مرۆڤ چۆن توانای ئاخاوتنی دەستەبەرکرد؟

فیلیب لیبرمان

پەرچڤەی: رۆشنا ئەحمەد

بنەرەتی زمانی مرۆیی هەر لەزووەوە تاکو ئێستا یەکێکە لەو مەسەلانەی بەردەوام مێشکی مرۆڤی سەرقاڵکردووە، لەم رووەشەوە چەندین گووتەو خوارفەو بۆچوون و تیۆری هەن و باسیان لەسەرەتای ئەم دیاردەیە کردووە لای مرۆڤ. هەر لەکۆتایی سەدەی نۆزدەوە لێکۆڵینەوەکان لەبنەرەتێکی زانستیەوە دەستیان بە توێژینەوەکرد.

لێرەدا زماناسی ئەمریکی"فیلیب لیبرمان" لەرووی زانستی زمان و شوێنەوارزانی و زیندەوەرزانییەوە باسەکەی خۆی دەخاتە روو.

ناوی یەکەم بوونەوەر کەبووە (ئینسا) هەروەك لە کتێبی مایای پیرۆز[1] (ئەلبوبول فوە) هاتووە دەڵێت: پڵنگ پێکەنینێکی خۆشی هەیە، پڵنگی شەو، پڵنگی رەش و ئەلماهوتشوتا، واتە پڵنگی گورگی، ئەم چواربوونەوەرە دەیانبیست و دەیانبینی دەرۆیشتن و کاریان دەکرد، هەروەها دەئاخاوتن و وشەیان دروست دەکرد، ئەلبوبول هەروەك

خورافەکانی دیکە لەباسی بنەڕەت و خەسڵەتەکانی مرۆڤدا، چاوگەکەیان بۆ بکەری باڵای سەروو سروشت گەڕاندۆتەوە، چ لەپێشەوەی یا لەپشتەوەی، بەم بکەرەیان دەووت: رۆحی باڵداری باڵادەست(2).

لەراستیدا هەندێك بۆچوون نامرێت، سەرەڕای ئەوەی چارەسەری تیۆرییە پەرەسەندووەکان جێگەی ئەمجۆرە بیروباوەڕەیان گرتۆتەوە، کەچی هێشتا هەرئەم بۆچوونە شیکردنەوەی بۆ بنەڕەتی زمان هەیە(3)، ئەو زاراوانەی باس لە (خوڵقاندن) دەکەن بۆ بنەڕەتی زمان جیاوازن لەگەڵ ئەو زاراوانـەی ئەلبوبول باسی کـردووە، چونکە کەس باسی لە رۆحی باڵدارنەکردووە چ باڵادەست بێت یان نا، بەڵام چاوگە بنەڕەتییەکانی چیرۆکەکە هێشتا هەرئەوەیە، توانای دارشتنی وشەکان کتوپڕو وشەیەکی تەواو دەرکەوتن، بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی بەرابردووی زیندوویی مرۆڤەوە هەبێت.

ئەندازیاری ئەم دیدو روانگەیە کە زماناس (نەوام چۆمسکی) یە، مامۆستای پەیمانگای ماساتشوستنی تەکنیکی، لەو بڕوایەدایە کۆئەندامی دەماریی مرۆڤ لەشێوەی قاڵبەکاندا رێکخراوە کەهەر قاڵبەو سەربەخۆ لەویدیکە کاردەکات، بێجگە لەوە، ئەو قاڵبەی کە بەسەر توانای زمانەوانیدا زاڵەو دەکرێت پێی بڵێین " ئەندامی زمـان" هاوشێوەی لای ئاژەڵەکانی دیکە نیە، لەنێویان ئاژەڵە شیردەرەباڵاکان، چومسکی دەڵێت ئەم ئەندامە وەك زمان بەشێوەیەکی کت وپڕ لای مرۆڤ بەدەرکەوت و هەر بەم شێوەیەی ئێستاشی، بەکورتی زانستی سەدەی بیست ناتوانێت بنەڕەتی زیندەیی بۆزمانی مرۆیی شیبکاتەوە، چونکە هێشتا کەوتۆتە دەرەوەی چوارچێوەی ئەم زانستەوە (4).

مەبەستی سەرەکی ئەم تیۆرییە، کە بیرۆکەیەکەو کاریگەری لەسەر زانستی زمانەوانی هاوچەرخ هەیە زیاتر لەهەر بیرۆکەیەکی دی،" ئەندامی زمان" بنەڕەتی" رێزمانی گشتی" یە، واتە بنەڕەتی ئەو سیستمە خۆڕسکەیە لەنێو سیستمە رێزمانیەکاندا، کەوادەکات مرۆڤ وشە- گووتە دروست بکات و لێی تێبگات، سەرەتا دەکرێت هەموو زمانەکان لە جیهاندا بۆئەم بونیادە قوڵە بگەڕێنینەوە، هەروەك چۆمسکی ناوی دەنێت، لەبەرئەوەش کەلەواتا سەربەخۆیە، رستەیەك کەهیچ مانایەکی نیەو لەرووی رێزمانەوە تەواوە:"کورسییەکان تورەبووانیشەویان خوارد"،تیۆرییەکە دەڵێت:ئەو رێسایانەی بەسەر ئاخاوتندا زاڵن، واتە مامەڵەکردن بە دەنگەکان بە شێوەیەکی رێکوپێك – هەروەك خودی ئەندامی زمان – لە هیچ پێشینەیەکی زیندەییەوە نەهاتووە.

ئەم تیۆرییەی چۆمسکی تارادەیەك رێی تێدەچێت، چونکە زمانی مرۆیی بێگومان شتێکی بێ وێنەیە، لەپشت بەستنی بەهێماکان بۆ دەرخستنی بیرۆکە رووتەکان وەك ئاماژە سادەکان نییە لەشێوەی جریوەی چۆلەکەو قوقەی کەڵەشێرو قیژەی مەیمونەکان، زۆرکەم لەیەکتر دەچن، پاشان توانای زمانەوانی بەهەندێك بونیادی دەماریی دیاریکراوەوە بەندە کەتەنها لەکۆئەندامی مرۆڤدا بوونی هەیە. گرنگترین ئەم بونیادە دەمارییە بونیادێکە کەپێی دەڵێن (ناوچەی بروکا)، کەبەناوی دۆزەرەکەیەوە زانای کۆئەندامی دەماری (بییربول بروکا) ی فەرەنسی لە (1861) ناونراوە، ئەم ناوچەیە لە ناوچەی پشتەوەی کرۆکی پێستی مێشکی پێشەوە – لای چەپ نزیکە، ئەو کەسەی دووچاری کەم و کوری ئەم ناوچەیە دەبێت پێی دەڵێن نەخۆشی (گرتنی بروکا)، ئەوکەسە بەسەر جوڵەی زمان و لێووەکانی و بەشەکانی دیکەی ئامرازی گۆکردندا زاڵە، بەڵام ناتوانێت جووڵەو دەنگە بێدەنگەکانی نێو ئاخاوتن گۆبکات. لەگەڵ ئـەوەی لەسەدەی نـۆزدەدا گۆرانکارییەکی گەورەیان بەسەر ئەو بیرۆکەیەدا هێناکە دەڵێت تەنیا یەك بەشی دیاریکراو لە کۆئەندامی دەمـاریـدا بەسەر زماندا زاڵە (کاتێك کەدۆزیانەوە بنەڕەتەکانی ئەرکە ئەقڵیەکان، بەشێوەیەکی زۆر گەورە لەیەکتر جیاوازن، وەك پێشتر پێیان وابوو)، بەڵام ئاخاوتنی مرۆیی بەهیچ شێوەیەك لەدەرەوەی ناوچەی بروکا بەدی ناکرێت.

گرفتێکی دیکە لەهەنگاوی دووەمی بیانووەکەی چۆمیسکیدا بەدەردەکەوێت، لەوەدا: بەوپێیەی ئاخاوتن و ئەندامەکانی پێوەی وابەستەن تەنها لای رەگـەزی مرۆیی بەدەردەکەوێت، ئەمەش لەخۆیدا مانای ئەوە دەگەیەنێت کەلەنەبووەوە-عدم- هاتووە، ئەگەرچی ئەم دەرەنجامە لە تێگەیشتنێکی زۆر هەڵەوە لەداهێنانی سروشتەوەدێت، خۆدەزانین بونەوەرێك هەیە کە لوتێکی درێژی هەن کەئەویش فیلەو لەسەر زەوی دەژی، بەڵام ئەوە ناگەیەنێت کەلووتی فیل لەئەنجامی هۆکاری دیکەی ئەودیو پرۆسەی پەرەسەندنەوە

هاتووە، کەواتە بۆچی هەمان ئەنجام بۆ پرۆسەکانی کۆئەندامی دەماری دابنێیت کەبەسەر ئاخاوتندا زاڵە؟

بێجگە لەوە، ئێمە ئەمڕۆ زانیاریمان دەربارەی بنەڕەتی زمان زیاترە لەچاو ئەوکاتەی چۆمسکی ئەم بیرۆکانەی خۆی خستە روو بەرلەسی ساڵ، چونکە پرۆسە دەمارییەکانی بەسەر بەرهەمهێنانی ئاخاوتن و پێکهاتەی رێزمانیدا زاڵن لەئەنجامی پرۆسەکانی داروینەوە بەتەنها نەهاتووە، بەڵکو هەروەها بەتەنها پەرەی نەسەندووە، هەندێك گۆڕانکاری بەسەر پێکهاتەی ئامێری گۆکردندا هاتووە لەسەدان و هەزاران ساڵی رابردوودا، هەندێك گۆڕان لە پێکهاتەی کۆئەندامی دەمارداو بەپێچەوانەشەوە، نەدەکرا پەرەسەندنی ئاخاوتن بەبێ ئەم پەرەسەندنە بەدوایەکدا هاتووە ببێت، بەپێچەوانەی بۆچوونی چۆمسکی و ئەو زماناناسانەی هاورای بوون، مرۆڤی نوێ لەسەر ئەم وێنەیەی ئێستای بەهۆی پەرەسەندنیەوە نییە، بەڵکو لەئەنجامی ئەوەوەیە، لێرەدا دەبێت ئاماژە بۆ ئەوەش بکەین کەهەموو زیندەوەرزانەکان هەریەکەو لەسەر باوەڕێك رێککەوتوون، هەرچی نوێیە لەمەسەلەکەدا، ئێستا دەکرێت و بۆیەکەمجارە کەبەڵگە لەسەر ئەم بۆچوونە بهێنرێتەوە، واتا توانرابنەڕەتەکانی ئاخاوتنی زیندەیی دیاری بکرێت.

سادەترینی ئەو کلیلانەی دەستمان دەخاتەسەر ئەو سروشتە تایبەتەی زمانی مرۆیی پێوە جوان بووە، سروشتی ئەو دەنگانەیە کەپێکی دەهێنێت، کەتوژەران ماوەیەکی زۆر نەیانزانی بوو، لەنیوەی یەکەی‌می سەدەی بیستدا زماناسەکان پێیان وابوو کەهەر سستمێك لەدەنگەکان بەشی گەیاندنی وشەکان دەکات، بەڵام راستیەکان بەپێچەوانەی ئەم گریمانەوە دەرکەوتن کاتێك هەندێك لە توژەران هەوڵیاندا ئامێرێك دروست بکەن کەنابیناکان بەهۆیەوە کتێب بخوێننەوە، ئەم هەوڵانەش لەتاقیگەکانی هاسکنجەز لەپەنجاو شەستەکاندا بەرێوەچوو کە کە بنکەی توژینەوەیو پشتی بە بودجەی حکومی نەبەستووەلە نیویۆرکدا.

دەبێت ئەم ئامێری خوێندنەوەیە چەند پێکهاتەیەك لەخۆ بگرێت، خوێنەری لەچاپدان هەڵدانەوەی لاپەڕەو...تاد، کلیلی سەرکەوتنی ئەم ئامێرە لەو پرۆسەیەدایە کە هێما دەنگیەکان (نوسراوەکان) بۆ دەنگە بیستراوەکان دەگۆرێت.

توژەرەکان لەتاقیگەکانی هاسکنجەزدا پێیان وابوو هەنگاوی یەکەم لەدارشتنی ئەم پرۆسەیەدا ئەوەیە هەموو ئەو چاوگە دەنگیانە تۆماربکات کەلەپێکهێنانی وشە ئینگلیزیەکان لەسەر شریت پێکدەهێنێت، بۆنمونە ئەو شریتنەی کەوشەی (Cat) ی لەسەر تۆماردەکرێت بکرێت بەسێ پارچەوە کەئەم دەنگانەی لەخۆگرتبێت، یەکەم(ك) وناوەراست(ئا) و کۆتایی (ت) بەلام ئەو وشانەی کەبۆ ئەم پارچەکردنە دانراون، کەس لێی تێنەگەیشتووە، ئەمەش پاڵی بەتوژەرەکانەوەنا کەدەنگە کردەییەکان بەم‌وێنەیە مەحاڵە جیابکرێتەوە، چونکە پارچەکە هەرچەندە کورت بێت کەلەیەکتر جیامان کردونەتەوە، هەردوو دەنگی یەکەم(ك) و دووەم(ئا) کەبەدوایدادێت، بەردەوام پێکەوە دەبەسترێن، ئەم دووانە دوودەنگی بەدوایەکدا هاتوون و لەیەك کاتدا دێن و دەبنە روودانی دەنگێکی بێ زەنگی تاك یان یەك جووڵە.

بۆئەوەی گرنگی ئەم مەسەلەیە مەزنە بکەین، باوێنای خوێندنەوەیك بەقەڵەم لەسەر رووی مێزێك بکەین، دەبینین زۆرکەس ناتوانن بەدوای ئەو دەنگی پێداکێشانەدا بکەون، ئەگەر لە (نۆ) پیاکێشان لەیەك چرکەدا زیاتر بوو، بەلام ئەگەر لەیەك چرکەدا لە(15) زیاتربوو، ئەوا ئەو دەنگە تاکانە هەروەك ناڵە یان گیزەگیزی بەودوایەکداهاتوو دەبیسترێت.

لەبەرامبەردا رستەیەکی کورت وەك ئەمەی ئێستا دەیخوێنیتەوە نزیکەی پەنجا دەنگێك لەخۆ دەگرێت، هەرچەندە دەکرێت ئەم رستەیە لەدووچرکەدا گۆبکرێت و گوێی مرۆڤ بەئاسانی لێی تێبگات، بەلام ئەگەر بەخێرایی دەنگی نامرۆیی (واتە(7-9) دەنگ لەچرکەیەکدا) گۆبکرێت، ئەوا رەنگە کەسی گوێگر یەکەم وشەی سەرەتای دێرەکەی لەبیربچێتەوە بەرلەوەی گوێی لەکۆتایی دێرەکە بێت، لەبەرئەوە توانای بەهێماکردنی دەنگە زمانەوانییەکان بەشێکی بنەڕەتین لەتوانای زمانەوانی، لەبەرئەوەی رێگەبەبرێکی زیاتری زانیارییەکان دەدات لەسنوری یادەوەری کورت مەودادا کۆببێتەوە، تاکە جۆرێکیش لە بوونەوەران کەئامادەگی گۆکردن و بەرهەمهێنانی ئەم دەنگانەیە بەتەنها " رەگەزی مرۆیی ئاقڵە".

بۆریچکەی دەنگی لای مرۆڤ بەشی سەرەوەی

بۆریچکەی هەوایی پێکدەهێنێت کەدەکەوێتە نێوان هەردوو سییەکان و هەوای دەرەکییەوە و لەژمارەیەك بەشی تایبەت پێکهاتووە، بەشی سەرەوەی سورێنچك شوێنی قورقوراگەیەوبە (سندوقی دەنگ) ناسراوە، کەبەستراوە بەو ماوەیەی نێوان بۆری هەوایی و بۆری سورێنچك، بێجگە لە بۆشایی لووت و بۆشایی دەم کەرێڕەوی هەوایی تەواو دەکەن.

گرنگترین بەشەکانی ئەم پێکهاتەیە کەتایبەتە بە دەنگ، قورگ و ڕێڕەوی دەنگییە کەلە قورقوراگەو هەردوو ڕێڕەوی دەمی و لووت و خوارووی مەلاشوو پێکهاتووە، ئەم بەشەی دوایی زۆر نەرمەو ڕێڕەوی لووت لەڕێڕەوی دەم جیادەکاتەوە، بەداخستنی هەروەها زمان و لێوەکان.

دەنگ کاتێك بەرهەم دێت کەتەوژمی هەوای دەرچوو لە سییەکانەوە بەقورگدا تێدەپەڕێت و ئەو بۆشاییە دەبڕێت کەدەکەوێتە نێوان هەردوو دەنگە ژێیەکانەوە کەهەردووکیان وەك دەمەوانە دەکرێنەوەو دادەخرێن، لەکاتی ئاخاوتندا هەردوو دەنگە ژێیەکان دەلەرێنەوە بەهۆی تێپەڕبوونی هەوا بە نێوانیاندا، بەوەش تەوژمی هەوایی دەبڕن و دەچنە ڕێڕەوی دەنگییەوە لەشێوەی چەند گوژمێکی خێرای بەدوایەکدا هاتوودا، بەو خێراییەی گوژمەکان دەینێرن، دەوترێت:" لەرینەوەی بنەڕەتی بۆدەنگدان" هەرئەوەش چۆنیەتی دەنگی کەسێك دیاری دەکات، هەتا خێرایی لەرینەوەکە زیاتر بێت، دەنگەکە بەرزتر دەبێت.

بێجگە لەبوونی وزەی سروشتی (ئەکۆستیکی) acoustic energy لەئاستی لەرینەوەبنەڕەتیەکەدا، ئەم وزەیە لەئاستی ئەوەشدایە کەپێی دەوترێت "لەرینەوە وێکچووەکانی لەرینەوەی بنەڕەتی" harmonics of fundamental frequency، ڕێڕەوی دەنگی لەئەنجامی ئەو بەنێویەکداچوونەی لەسەری دروست دەبن، بەرەو فراوانی قورگ و جێگەی خوارووی مەلاشوو زمامن دەبزوێنن، یان جێگەو دۆخی دەم کە ئەرکەکەی وەك پالاوتنی لەرینەوەکانەو ڕێگە لەتێپەڕبوونی هەندێك لەرینەوەی زیادە دەگرێت، لە کاتێکدا ڕێگە بەتێپەڕبوونی وزەی سروشتی (بەرز) لە شێوەی لەرینەوە تایبەتەکان دەدات کەپێی دەڵێن" لەرینەوە شەپۆلییەکان" Formant frequency، بەوجۆرە دەنگی زمانەوانی جیاوازمان دەست دەکەوێت. جووڵەی (e) لە (met) دا جیاواز دەبێت لە(i) لە (bit) دا، لەبەرئەوەی ئەو لەرینەوە شەپۆلیانەی کە(e) بەرهەم هێناوە جیاوازە لەشەپۆلەکانی (i) یان بەرهەمهێناوە، ئەم پرۆسەیە لەو پرۆسەیە دەچێت کە ئامێری(ئۆرگ – پیانۆ) دەنگی پێ تاقیدەکاتەوە،وەك چۆن دەنگی مۆسیقی بەپێی ئەو شێوەیەکە بۆریەکەی لەسەریەتی، ئاوهاش جۆری دەنگەکان بۆ هەر دەنگێکی زمانەوانی بەپێی چۆنیەتی پێکهاتەی ڕێڕەوی دەنگی دەردەچێت.

هەمو جۆری مەیمونەکان، بەتایبەتی جیبۆن و شەمپازی و منداڵیش کەتەمەنی لەسێ مانگ کەمترە ئەو پێکهاتە ئەندامییەیان نیە کەهەموو لەرینەوە شەپۆلیەکان بەرهەم دەهێنێت، واتە دەنگە زمانەوانیە هێماداریەکان وەك(ك) و (ئا) و(ت) لەوشەی (Cat) دا.هۆکاری نەبوونی ئەم توانایەش لای ئەو کۆمەڵە ئەوەیە کەقوقوراگە لەشوێنێکی بەرزتری مەلاشوودان و ئەمەش وادەکات ڕێڕەوی دەنگی لەشێوەی یەك بۆری چەماوەدابێت بەڵام لای مرۆڤی پێگەیو قورقوراگە لەبەشی خوارووی مەلاشوودایەو ڕێڕەوی دەنگی لەشێوەی دووبۆری بنەڕەتیدایە – واتە ڕێڕەوی دەمی و قورگ- کەلەشێوەی گۆشەیەکی وەستاون لەپشت زمانەوە بەیەك دەگەن. ئەم پێکهاتە گشتیەی ڕێڕەوی دەنگی زۆر پێویستە بۆبەرهەمهێنانی لەرینەوە شەپۆلییەکان، چونکە توانای ئاخاوتن بەهیچ جۆرێك نایەتە دی، بەهۆی هاتنەخوارەوەی قورگ- قورقوراگە نەبێت بۆبەشی خوارووی مەلاشوو.

ئەوەی جێی سەرسورمانە، لەگەڵ بوونی قورقوراگە لەبەشی خوارووی مەلاشوودا، لەقورگی مرۆڤداو بوونی توانای ئاخاوتن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری دووچاربوونی لەبین گیران زیاتر دەبێت، گەرچی لەجۆری شیردەرەکان، ئەوانەی لەوشکاییدا دەژین وەك سەگ و پشیلەو مەیمون، قورقوراگەیان لەبەشی سەروودایەو دەتوانێت بەرەو بەشی سەروتری مەلاشو بجوڵێت هەروەك (دووربینە ئاوێنە) (5) دەمەکەی بەدەمی بۆشایی لووتەوە دەنوسێت و ڕێگە بەتێپەڕبوونی هەوا\ بۆناوسیەکانیان دەدات، لەکاتێکدا کەخواردن و ئاو بەدەوریدا دچنە بۆری سورێنچکەوە، هەرلەبەر ئەوەشە هەموو جۆری شیردەرەکان، بێجگە لە، "ڕەگەزی مرۆیی ئاقڵ لەیەك کاتدا هەناسەش بدەن و ئاویش بخۆنەوە، بەڵام لە قورگی مرۆیدا

هەرشتێك قـووت بـدرێت لـەرێـی سـەرووی دەمـی بۆری سورێنچكەوە نـەڕوات و بچێتە بۆری هەواییەوە (ئەمەش مەترسیەكە كەمنداڵ دوچاری نابێت) ئەوا ئەنجامەكەی مردنە هەزارەها مرۆڤیش ساڵانە بەم كارەساتە دەمرن كەرێگەی هەناسەدانیان دەگیرێت.

هەستیاری ئەم پێكهاتە تویكاریەو مەترسییەكەی ئاماژە بۆئەوە دەكەن كەمرۆڤ لەرێی پرۆسەی پەرەسەندنیدا دوچاری بارودۆخێكی تایبەت بۆتەوەكەپەیوەندی دەنگی لەلاباشتربووە، هەرچی لەكاتی نەبوونی ئەم بارودۆخەدا، هیچ هۆكارێكی دیكە نەبووەپاڵی بەمرۆڤەوە نابێت سەركێشی بكات و ئەم ئامێرە تویكارییە مەترسیدارە وەربگیرێت تاوەكو وابكات بەرهەمهێنانی دەنگە زمانەوانییەكان كاری كردن بێت،ئەم خاڵە زیاتر لە تێگەیشتنەكانمان لە رەوتی دروست بوونی قورقوراگەو رێرەوی دەنگیدا روون دەبێتەوە،هەر ئەم لێكدانەوەیەش یاریدەی توێژینەوەمان لە بنكەكانی ئاخاوتن لە كۆئەندامی دەمارییدا دەدات، كە ئەویش دەرئەنجامی رووداوە پەرەسەندنەكان بووە.

سروشت رێكخستن باش دەزانێت،ئەگەر شتێكی نوێی بوێت،هەر مادەیەكی هەیبێت بەكاریدەهێنێت،ئەم رێكخستنەش لە پرۆسەی بەكارهێنانی ئەندامێكدا روون دەبێتەوە لە بینینەوەی وەزیفەیەكی دیكەدا لە پاڵ وەزیفە سەرەكیەكەی، كاتێك نیەتەكەی پەرەی سەندوە لە پێناو بە ئەنجامدانی وەزیفەیەك لەژێر سیستەمی دۆخێكی تایبەتی و بینینی وەزیفەیەكی دی لە دۆخێكی جیاوازدا.

یەكێك لە نمونە بەناوبانگەكان لەسەر ئەم رێگە هەلپەرستییە لە داهێنانی دروستبوونی سیستمی هەناسەدان لە شیردەرەكاندا، ئەو نمونەیەیە كە داروین بۆ یەكەم جار وەسفی كرد.

خاڵی سەرەتا لەم پەرەسەندنە تورەكەی هەواییە لە ماسی (سیدار – خاوەنی سی) دا، ئەم ماسییە بەر لە چوار سەد ملیۆن ساڵ پەرەی سەندووە و توانای هەناسەدانی هەوای راستەوخۆ لە ژینگەی دەرەكییەوە بووە(رەنگە هۆكاری ئەوەش دووچاربوونی شوێنەكەی بێت بە ووشك بوونی ناو بەناو)، لە پەرەسەندنیدا كەرتبوونی سادە (بە درێژی) كە وەك قورقوراگە وایە و دەكەوێتە پشت كونە لوتەكانییەوە، ئەمە رێگەی هەوا دەدات بچێتە سیكلۆچكە هەواییەكەیەوە كاتێك دەچێتە كەش و دۆخێكی دەرەكی یەوە (دەرەوەی ئاو) و رێگەش لەئاو دەگرێت بچێتە ناوی كاتێك ژێر ئاو دەكەوێت، كاتێكیش وەچەكانی بۆ ووشكایی گواستیانەوەو لەگەڵ ژینگەكەدا راهاتن سیكلۆچكە هەواییەكە پەرەیسەند تاوەكو ببێتە ئەندامێك كە تاكە وەزیفەكەی هەناسەدانە، كاتێك ئەم شوێنی كەرتبوونە كەڵكی بۆ ماسی سیكلۆچكی نەما تاوەكو سەرئاو بكەوێت. ..بۆ تۆرێكی ئاڵۆزی رێرەودار –كركراگەدار،كە ئەمیش ناوچەكەی بەرەو فراوانی زیاتر برد تا لە رێگەیەوە ئۆكسجین بچێتە ناوەو دووەم ئۆكسید بێتە دەرەوە، واتە ئەو رێرەوەی تەوژمی خوێنی پێدا تێپەر دەبێت، تا لەو دەمـەدا سی لە لای شیردەرەكان بەدەركەوت.

بە تێپەربوونی كات چەند گۆرانكارییەك بەسەر رێرەوی هەواییدا هاتووە كە سییەكان بەدەم دەگەیەنێت،كاتێك پەیوەندی دەنگی رۆڵێكی گرنگی دەگێرا وەك ئاماژەیەك بۆ پەیوەندی زایەندی و ئاگاداركردنەوەی كەسانی دی لە مەترسی و لەمجۆرە بابەتانە.هەندێك لە شیردەرەكان زیاترپشتیان بە دەنگدان دەبەست،ئەوەش كە پێكهاتەی قورقوراگەكەی دەریدەخست، بۆ نمونە دەكرێت لە ئەسپدا هەردوو دەنگە ژێكان بچنە ئەملاولای قورقوراگەوە لە شێوەی لێوەكان كە وادەكات دەمی نێوانیان گەورە تر بێت بەم رێگەیە قورقوراگە دارێژراوە هەتا تا ئەو پەری كەم بێتەوە بە ئاستی بەرگریكردنی تەوژمی هەوا،یان ئەوەی توانای بە ئەسپ داوە برێكی زۆرتری ئۆكسجین بخاتە سییەكانییەوە، ئەمە هۆكارێكی گرنگە بۆ ئاژەڵێك كە ژیانی پشتی بە راكردنی ماوەی زۆر بەستووە،هەتا لە ئاژەڵە درندەكان رابكات،دەنگدانی ئەو-بە تایبەتیش حیلاندنی-بەشێكە لە سەرمایەی رەفتاریی ئەسپ،ئەگەرچی هەرگیز بایەخەكەی لەگەڵ هەناسەداندا بەراورد ناكرێت،بە پێچەوانەی ئەسپەوە،مرۆڤ بە پلەیەكی تایبەتی حوكمی هەناسەدانی هەیە تاوەكو توانای دروستكردنی دەنگەكانی ئاخاوتنی هەبێت، توانای كردنەوەی قورگ و قورقوراگە دیاریكراوەو هەردوو دەنگە ژێكانیش لە پێناو دەنگداندا رێگە لە تەوژمی هەوایی هاتوو لە سییەكانەوە بە پلەیەكی دیاریكراو دەگرن، شیردەرەكانی دیكە وەك، شێر و گورگ و شامبازی، ئەم

حاڵەتە بە پلەیەکی کەمترەو قورقوراگەیان بەجۆرێك گونجاوە کە دەنگدان و هەناسەدانی بە پلەی جیاوازە.

کاتێك بوونەوەرەکان کە بە پێشینەی مرۆڤ دادەنرێن بەرهەمی دەنگدانیان کۆ دەکردەوە –واتە کۆکردنەوەی باشیەکانی گونجاندنی پەیوەندی –هەموو ڕێرەوی دەنگی دەستی بە گۆڕان کرد،مەسەلەکە هەر بەوەوە نەوەستا دابەزینی قورقوراگە بێت بۆ بەشی خوارووی مەلاشوو،بەڵکو هەروەها زمان کەمێك لە قورگەوە دابەزی، ئەوەش توانای گۆکردنی هەندێك دەنگی داوەتێ وەك جوڵەی (a) کراوەیی و(i) بۆ خوارەوە، دیارە لەمجۆرە گۆڕانکارییانە هیچ مانایەکی نابێت ئەگەر ئامانجەکەی ئەوە نەبێت یاریدەی گۆکردنی بدات، لەگەڵ بەدواکەوتنی زمان بۆ خوارووی دەم و کورتی مەلاشوو و کەمی ددانەکان کەوای کردووە شێوازی ئەندامی گشتی کەمتر بۆ خواردن گونجاو بێت

بەپێی ئەم وێنەیەی گونجاندن مەلاشوو پێکهاتەی ئەندامی دەم و چاو لای پێشینەکانی مرۆڤ وای لێهات توانای چەندین چالاکی جوڵەیی هەبێت کە بە لایەن شیردەرەکانەوە شتێکی ئاڵۆزە، بگرە ڕێرەوی دەنگی لەدێر زەماندا زۆر ئاڵۆز بوو،واتە لای جۆرە باڵاکان لە ڕەوتی پەرەسەندنداو پێش پێشینەکانی مرۆڤ بوون،توێژینەوە کۆمپیوتەرییە بە نموونە کراوەکان Computer-Modeling کە بابەتەکەیان شامبازییەکان بوو، بۆ نمونە لە ڕووی تیۆرییەوە وا چاوەڕاوان کراوە ئەم شامبازییانە توانای وتنی چەندین دەنگی زمانەوانی مرۆییان هەیە لەوانە pup,dad,tip,bit بگرە دەتوانن هەموو دەنگە مرۆییەکان گۆبکەن، ئەوانە نەبێت کە سەرو بۆریان هەیە، یان پیتە بێدەنگەکانی وەك (ك)و(گ)، سەرەڕای ئەوەش هەموو هەوڵەکانی بەر لە سێ سەد ساڵی رابردوو دران شکستیان هێنا لە فێرکردنی شامبازییەك بۆ گۆ کردنی وێنەیەك لەو وشانەی مرۆڤ گۆی دەکات، هۆکاری ئەوەش مەیمونەکان توانای زاڵبوونی ئیرادی پێویستیان نییە تا هەوڵە ماسولکەییەکان بۆ گۆکردنی ئاخاوتنی مرۆیی بە ئەنجام بدەن، ئاشکرایە ئەم زاڵبوونە ئیرادییە لای مرۆڤ لە ئەنجامی پەرەسەندنی ناوچەی بروکاو بونیادە پەیوەندیدارەکانیەتی لە کۆئەندامی دەماریدا، ئا لەوێدا کلیلی تێگەیشتنمان لە گرنگترین هەنگاوەکانی بنەڕەتی زمان دەست دەکەوێت.

لەگەڵ ئەوەی کۆئەندامی دەماری کرکراگەدارەکان لەڕووی شێوەو قەبارەوە جیاوازن، بەڵام پێکهاتە گشتیەکەی –واتە ناوچەی پشتەوەو ناوەندی پشتەوەی –بەدرێژایی پێنج سەد ملیۆن ساڵی رابردوو نەگۆڕاوە،پێکهاتەی سەرەکی لە ماسییە سەرەتاییەکاندا بریتییە لەناوچەی کۆئەندامی دەماریی پشتەوە،کە کۆمەڵە دەمارە ریشاڵێکە دەکەوێتە کۆتایی درکە پەتکی باڵاوەو کارەکەی رێکخستنی کاردانەوە جوڵەییە سادەکانە، بەڵام هەردوو ناوچەی ناوەند و پشتەوە کە زۆر لەناوچەی پشتەوە بچوکترن،کاریان بریتییە لە مامەڵە کردن لەگەڵ زانیارییە بۆنکردن و بینینەکان.

لەگەڵ دەرکەوتنی ئەو کرکراگە دارانەی لە وشکاییدا دەژین و ململانێی سەختیەکان دەکەن،چالاکی دەماریی ووردە ووردە بۆ ناوچەی دەماریی پێشەوە گواستیانەوە، کە دوچاری گەورەترین گۆڕان بووە، لەبەر ئەوە دەبینین کۆنترین جۆرە پەرەسەندوەکان، وەك ئاژەڵە ئاو وشکایەکان و خشۆکەکان مێشکێکی زۆر پەرەسەندویان هەبووە، لە کۆمەڵێك لە شانەی نەرم و تەنك پێکهاتووەو راستەوخۆ دەکەوێتە پشت چاوەکانەوە و بەسەر هەندێك ڕەفتاری سادەی وەك پەیوەندی زایەندی و گەڕان بەدوای خۆراکدا زاڵە، کاتێك شیردەرەکان بە تەواوی پەرەیان سەند مێشك بووە گەورەترین بەش لە کۆئەندامی دەمارییدا، هەر ئەوەش توانای بە ئەنجامدانی ئەرکەکانی سیستمی دەماریی باڵای پێبەخشی وەکو:

فێربوون و یاد کەوتنەوە، لە مێشکدا (لەنێو جۆرە زیندەیە سەرەکیەکاندا)، زنجیرەیەك پەرەسەندن ڕوویدا کە جۆرە باڵاکان بەشی زۆری کۆئەندامی دەماریی گرتەوە.

مێشك لە لای مەیمون و پێشینە مرۆییەکان بوو بە دوو ناوچەوە، هەر یەکێکیان بۆ چوار کەرت دابەش دەبن، کەرتەکان: کەرتی پێشەوە کە تۆپەڵێکەو راستەوخۆ دەکەوێتە پشت نێوچەوانەوە،کەرتی دیواری کە لەپشت کەرتی پێشەوەیە، کەرتی لاچانگی کە لەژێر هەردوو کەرتەکەی دیکەیە، لەگەڵ کەرتی پشتەوە کە دەکەوێتە کۆتایی کۆئەندامی دەمارەوە، زۆربەی چالاکییە دەمارییەکان لەشانەی مێشکی دەرەوەدا ڕوودەدات کە زۆر بەووردی پێچراوەو پێی دەڵێن توێکڵی مێشك.

گەشەی مێشك لە خری و قەبارەی دەنكە پاقلەیەكەوە لە ماسی سەرەتاییدا گۆڕا بۆ تۆپێكی زۆر ئاڵۆز بە قەبارەی لیمۆی هیندی لە "رەگەزی مرۆیی ئاقڵدا" ئاڵۆزبوونی بەردەوام لە سیستمی هەستی و جوڵەیی، بگرە ئەم ئاڵۆزبوونە تەنها وەڵامدانەوەیەكی ئەم گەشەكردنەیە، ئەوەش كە توێكڵی مێشكی پەرەسەندوو ئاسانی كردووە،وایكردووە ئەم سستمە بەشێوەیەكی (خۆكردەیی) كاربكات، واتە بەبێ بیركردنەوە،بە ئەنجامدانی ئەم سستمە خۆكردەییە بووە بنەرەتێك بۆمانەوە، چونكە رێگە بە وەڵامدانەوەی خێرایی كاریگەرە دەرەكیەكانی دەدات، هەر ئەوەش وایكردووە ئاژەڵ بایەخ بە لایەنە بالاكان نەدات لە هەر رووداوێكدا، ئەگەر شێر زیاتر سەرنج بداتە شوێنی ئەندامەكانی خۆی زیاتر لە وردبوونەوەی لە جوڵەی نێچیرەكەی، ئەوا لە برساندا دەمرد، یان ئەگەر مانگا نەتوانێت لە شێر رابكات تەنها پاش بیركردنەوەی نەبێت لە شوێنەكانی خۆی، ئەوا قڕی تێدەكەوت، لە هەردوو حالچەتەكەدا بووە ژمارەیەكی زۆر لە چالاكییە جوڵەییەكان — واتە رێكخستن لەنێوان هەموو ماسولكە و ئەو ئەندامانەی لە راكردندا بەشداری دەكەن — لەپاش ماوەیەك لە راهێنان تەنها كاردانەوەكانن.

كاتێك چالاكیە جوڵەییەكان بوونە خۆكردەیی دروست بوونی تۆڕێك هاتە گۆڕێ كە راستەوخۆ لە توێكڵی جووڵەیدا زاڵەو دەكەوێتە كەرتی پشتەوەو نووساو بەو درزەی كە كەرتی پشتەوە لە كەرتی دیواری جیا دەكاتەوە و ئەو كارانە دەكات كە لە كاردانەوەی نائیرادی دەچن، بەڵگە لەسەر بوونی ئەم تۆڕی زاڵبوونە هەیە، لە رێی توێژینەوەی هەندێك مەیمون كە بۆ جۆری (سەعادین) دەگەڕێنەوە، لەسەر هەندێك ئیشی دەست راهێنرابوون وەك گرتنی دەسك، كردنەوەی داخستنەوەی دەسكی دەرگا، تۆژەران بینیان ئەگەر هەندێك جەمسەری كارەبایی بچوك لە ماسولكەی دەستەكانیدا بچێنن هەروەها لە توێكڵی جوڵەیی و كەرتی پشتەوەیاندا (كە بنكەی بینینە) لە مێشكیاندا، ئەوا سەرەتا پشت بە چاوەكانی دەبەستێت بۆ دۆزینەوەی دەسكەكە،پاشان دەست بە گۆڕینی شوێنەكەی دەكات،ئەمە دەریدەخات كە بنكەكانی هەستكردن Sensory Centers لە كۆئەندامی دەماریدا بەشێوەیەك سەرقاڵ دەبێت وەك ئەوەی لە دەرخستنی هێما كارەباییە هاتووەكان تەواو بێت بەر لەوەی بنكەكانی جووڵە فەرمانەكانی خۆی بۆ ماسولكەكانی مەیمونەكە رەوانە بكات، پاش ماوەیەك راهێنانیان دەركەوت كە

چالاكی كارەبایی بەشێوەیەكی بنەرەتی لەناوچەی جووڵە لە كۆئەندامی دەماریدا دەردەكەوێت،بەوەش ماوەی كاردانەوەی كەم دەبێتەوە بۆ نیوە.

هەتا رەفتار لەسەر یەك شێوە بێت،ئەم میكانیزمە دەردەكەوێت، ئەو پەرەسەندنەی لە توێكڵی مێشكدا دەرخەری چاكبوونی پلە بەپلەی بنەرەتە دەمارییەكانە كە لە دیاردە دووبارەییەكانی ژیانی ئاژەڵدا زاڵە، لەمەوە لای شیردەرەكان پێكهاتەی كونەكانی دەموچاو و مەلاشوو، ئەم ناوچە جووڵەیە كە بەسەر ئەندامەكانی مەیموندا زاڵە دەكەوێتە توێكڵی پێش و لاتەنیشتی كە لەبەشی چەپی كۆئەندامی دەماریدا، هەر ئەو شوێنەیە كە ناوچەی بروكایە لە كۆئەندامی دەماریی مرۆڤدا.

ئەم نزیكبوونەوەی شوێنە بەرێكەوت نییە، چونكە توێژینەوەبەراوردكارییەكان بەڵگەیان هێنایەوە لەوەی مێشكی پێش و لا تەنیشت لای مەیمون شێوەی یەكەمی ناوچەی بروكایە، مانای ئەوەیە سەرەڕای رای چۆمسكی كە پرۆسە دەمارییەكانی تایبەتن بەزمان وەك كۆئەندامی دەماریی پێشینەكانمانە، بەڵام توێكڵی پێش و لاتەنیشتی لە ئەنجامی گۆڕانێكی سادە لە پرۆسەكانیدا ئامادەبووە، كە وایكردووە بەسەر پێكهاتەكانی مەلاشوو و كۆئەندامی دەم وچاو زاڵ بێت تاوەكو بگونجێت بۆ زاڵبوونی بەسەر ئەو ئەركە جووڵەییانەی رێگەی گۆكردنی دەدەن، هەروەك چۆن سیكلۆچكەی هەوایی گونجاو بەهۆی توانای پاراستنی هەواوە تاوەكو ببێتە سی، هەروەها قورگ بەهۆی توانای زاڵبوونی بەسەر تەوژمی هەواییدا گونجا — ئامادە بوو تاوەكو ببێتە سندوقێك بۆ دەنگ، شتێكی گرانیش نییە كە چۆنیەتی روودانی ئەوە ببینین.

چونكە كاتێك پرۆسە دەمارییەكان تا ئاستێك پێگەیشتن كە توانی ئەو پرۆسانە رێكبخات كە لەناوچەی مەلاشو و كونەكانی دەموچاودا روودەدات، كاتێكیش لە هەندێك شێوەی پەیوەندی زارەكی دۆزرایەوە- واتە كۆمەڵێك هاوار و ناڵەو قیژە كە یەكەم هێما دەنگییەكانی پێكهێنا — ئیدی لە توانادا بوو پەستانە ژینگەییەكان هەندێك چاككردنی زیادەی دەماریی هەڵبژێرێت لەبەر ئەوەش كە مرۆڤی كۆن تا رادەیەك لاواز بوو، بە تایبەتی ئەگەر بەتەنها بووبێت، پشتی بە توانای

هاوکاریکردنی لەگەل کەسانی بەست کە سەر بە رەگەزی خوێن هەتا بژی، کلیلی ئەم دوو خەسڵەتە تەنها گەشەکردنی توانای دەرککردن و توانای پەیوەندیکردنی بوو، هەر ئەم دوو خەسڵەتەش بوونە هۆی دروست بوونی زمان، هەر لەو کاتەشەوە پەرەسەندنی کۆئەندامی دەماریی و پەرەسەندنی رەوتی دەنگی پێکەوە دەست لەناو دەست بوون.

هیچ پاشماوەیەکی شوێنەواری رەوتی دەنگی نییە، لەبەر ئەوەی پێکهاتەیەکی ماسولکەیی کرکراگەییە، هەرچەندە دەکرێت بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ شارەزایی پێکهاتەکەی بن لەکاتی توێژینەوەمان لە کەللە سەرە پاشماوەکان، لەوەدا کە مۆرکی خۆی لە پلەیەکی لاربوونەوەکانی نێو بنکەی کەللە سەردا دیارە، توێژینەوە بەراوردییەکانی جۆرە باڵا هاوچەرخەکان لە زنجیرەی پەرەسەندندا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە نیشانەی جیاواز لەو کەللە سەرانەو کەللە سەری مرۆڤدا دەکەوێتە بنکەی کەللە سەرەوە لە لای ئەوان زیاتر رێکەو لار نەبۆتەوە،ئەوەش رێگە بە قورگ دەدات بەرەو سەروتر لە مەڵاشوو بڕوات. هەمان شت سەبارەت بە بنکەی کەللە سەری مرۆڤی نیاندەرتاڵ کە لە خۆرئاوای ئەوروپا بەر لە چل هەزار ساڵ ژیاون، ئەمە بەڵگەیەکە کە پێشینەکانی مرۆڤ توانای ئاخاوتنیان نەبووە هەرچەندە دەموچاویان کەمێك لە دەموچاوی مرۆڤی نوێ چووە، دەتوانین بڵێین پوکانەوەی مرۆڤی نیاندەرتاڵ بەهۆی نەبوونی توانای پێشبڕکێ بووە لەگەڵ ئەو مرۆڤەی لەخۆی چووە "مرۆڤی سخول" (6) کە پێش پەنجا هەزار ساڵ لە فەلەستین ژیاون و باشترین ئامادەییان بۆ ئاخاوتن و زمان هەبووە. کۆنترین کەللە سەر کە پێکهاتەی قسەکردنی هەبووە لە زامبیا دۆزراوەتەوە، لە شوێنێك کە پێی دەڵێن گردی براو – برۆکن هێل – Broken Hill کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو مرۆڤەی بەر لە سەدو پەنجا هەزار ساڵ ژیاوە، بنکەی ئەم کەللە سەرانە لار بووە کە هێمایەکە بۆ گفتوگۆکردنی ئەو کەسانە لەگەڵ یەکتر لەو سەردەمەو شوێنەدا. هێشتا هیچ بەڵگەیەکی لەمە روونتر نەدۆزراوەتەوە لەسەر سەرەتای دەرکەوتنی "رەگەزی مرۆیی ئاقڵ ".

زمان تەنها بەسەر دەرچوونی دەنگەکان کورت نابێتەوە، هەریەك لە ئێمە دەتوانین چەندین جووڵەو دەنگی بێدەنگ بدرکێنین، بەخێرایش و بێ ئەوەی هیچ بیرۆکەو گەردیلەیەك زانیاری بگەیەنین، ئەمەش مانای ئەوەیە کە دەبێت دەنگەکان بەدوی شێوازێکی تایبەتی کەوتبن تاوەکو مانایەك ببەخشن، واتە دەبێت بە گوێرەی پێویستی سستمێکی دیاریکراو لە رێساکان بەرهەم بێت و ملکەچی ئەو رێسایانە بن کە پێی دەوترێت پێکهاتن. ئەم پێهاتنە لە بۆشاییەوە نەهاتووە، بەپێچەوانەی ئەوەی چۆمسکی لەچاوگەی بونیادە قوڵەکانەوە دەیڵێت، چونکە سەرچاوەی ئەم بونیادە بەقوڵایی ئەو پەرەسەندنە لێکدەدرێت کەلەکۆئەندامی دەماریدا روویداوە، هەروەك زاڵبوونی جوڵەیی کەقسە کردن لێوەی دێت، لەراستیدا لەرێکخستنی نێوان جوڵەی ماسولکەکانی دەم و چاو و ماسولکەکانی رێڕەوی دەنگی پەرەیسەندووە شانبەشانی ئەم رێکخستنە، ئەگەر لەو رێسایانە وردبینەوە کەئەم ماسولکانە بەهۆیەوە دەجوڵێن، دەکرێت بەجۆرێك لە پێکهاتنی چالاکی جوڵەیی دابنرێت.

جوڵە خۆکردەییەکانی دەم و مەڵاشوو لەژمارەیەکی زۆری خەرمانەکانەوە پێکدێن، ئەمە لەم وێنە نزیککردنەوەیە دەردەکەوێت: سستمێك لەفەرمانی کورتە لەپێناو نواندنی چالاکیەکی دیار، یەکەم: دەم بکەرەوە تاخواردن بچێتە ژوورەوە، دووەم خواردنەکە لەشوێنێکی گونجاوی زماندا دابنێ، سێیەم: ددانەکان بەرزونزم بکەرەوە بۆ جوینی خواردنەکە، چوارەم پاڵ بەخواردنەکەوە بنێ بۆئەوپەری مەڵاشوو،پێنجەم: قووتی بدە، دیارە ئەم فەرمانانە بەرێکوپێکییەکی دیاریکراوەوە دەردەکەوێت، ناکرێت خواردن بەبێ جوین قووت بدرێت، ناشجورێت هەتا نەکەوێتە نێوان ددانەکانەوە، تێبینی دەکرێت هەریەك لەم فەرمانانە دەکرێت بۆفەرمانە لق و پۆکان دابەش بکەین،لەوەدا کەچەند فەرمانێکی زیادە بۆسەر بەشە تایبەتەکان لەدەمدا دەردەچێت، یان بۆچەند ماسولکەیەکی دیاریکراو دەردەچێت، ئەم سستەمەی فەرمانەکان تەنها لقێکی چالاکی لەوە ئاڵۆزترن کەمەبەستم لەخواردنە، ئێمە کاتێك نان دەخۆین بیرلەبەدوایەکداهاتنی ئەم فەرمانانە ناکەینەوە، هەروەها هەر ژەمێکی نوێ لای ئێمە وەك رووداوێکی نوێ نییە، چونکە فێری ئەم رەفتارەبووین کەرێسای خۆی هەیە، ئێمە بەئەنجامی دەدەین بەشێوەیەکی خۆکردەیی.

هەریەك لەسیستمە جوڵەیی لاوەکیەکان بازنەیەکی

کارەبایی هەیە کەبەرامبەرەکەی لەبنکەی جووڵەدان لە توێکڵی مێشکدا،مانای ئەم بازنەیە گۆڕانێکی دیاریکراو دەگەیەنێت لەنێو دەمارۆچکەکانی نێویداNewrons،سستمە لاوەکیەکانی بڕیار لەسەر قورگ و ڕێـڕەوی دەنگی دەدەن بەم بازنانەوە بەستراون لەناوچەی بروکادا، لەوەش زیاتر، پێکهاتەی ئەم پرۆسە دەمارییانە — واتە بەدوایەکداهاتنی پێکهێنەر لە سیستمە لاوەکیەکاندا — تارادەیەکی زۆر لە پێکهاتنی ڕستەکان دەچێت، بەتایبەتی پێکهاتەی شێوازە پێکهاتەییەکانPhrase Patterns.

بۆنمونە بابڕوانینە ئەم دێڕە: منداڵەکە نانەکەی خوارد(7) ئەمە وەك فەرمانی خواردن — جوولەیی پێکهاتووە لەیەکە دەنگییە تایبەتەکان کەبەدوایەکدا ڕێکخراون، دابەشکردنی یەکەم لەم دێـڕەدا کەوتۆتە پێکهاتەی ناوی «منداڵ» ەوە و پێکهاتەی کردەیی « نانەکەی خوارد» دەکرێت هەموو پێکهاتەیەك بەسەر یەکە دەنگییە بچوکەکاندا دابەش بکرێت: وەك دابەشکردنی «منداڵ» و (ەکە) یان»خواردی» و «نانەکەی» ئەم دابەشکردنانەش هەڕەمەکی نییە، بەڵکو ڕەنگدانەوەی لۆژیکی ڕستەکەی نـاوەوەیـە، واتـە ڕێزمانی پێکهاتەیی کەمانای زنجیرەیەك وشە (یان دەنگەکان لەحاڵەتی ئاخاوتندا) دیاری دەکات.

دەکـرێـت لەشێوەی کەللەسەرە پاشماوەکان و قەبارەیان و لەپێکهاتەی کۆئەندامی دەماریی مەیمونەکانەوە بگەینەئەو دەرەنجامەی کە: توێکڵی مێشکی پێشینەییەکانی مرۆڤ بەشێوەیەکی باش ئامادەگییان هەبوو بۆئەوەی هەموو چالاکییە جوڵەییەکان لەجەستەدا خۆکردە بکات، هەروەها ئەو سیستمە لاوەکییەی کەبڕیار لەسەر ئەم ڕێکخستنە دەمارییە دەدات گونجاوبووە تاجۆری ڕەفتارەکانی دیکە کەبنەمان ببات بەڕێوە. . بەتایبەتیش شێوازی ئاخاوتنی پێکهاتەیی، لەبەرئەوەی بازنەیەتی دەماری کەلەپێناو ڕێکخستنی نێوان ماسولکەکانی مەلاشوو ماسولکەکانی کونەکانی دەم و چاو پەرەی سەندووە، بەوکارە ئامادەبووە بۆگونجاندن و زاڵ بوون بەسەر بەرهەمهێنانی جووڵەو دەنگە بێدەنگەکان، هەروەها گونجاوە بۆئەوەی ئەو دەنگانە بەگوێرەی لۆژیکی پێکهاتن بەرهەم بهێنێت.

بەڵگەش لەسەرئەم بۆچوونە لەلایەن ئەو توێژەرانەوە هێنراوەتەوە کەلەسەر پیرەکان و دووچاربووان بەنەخۆشی پارکینسۆن وهەنەدێك نەخۆشی ناوچەی بروکاو شانەکانی دەوروبـەری بەئەنجام دراون، تێبینی کراوە لەئەنجامی توشبوون بەم سێ جۆر کەموکورییە، نەخۆش هێواشتر لەئاسایی توانای ئاخافتنی هەیە، یـان بەئاسانی لەرستە ئالۆزەکان تێناگەن، وەك» لەبەرئەوەی باران دەبارێت،کچەکەلەناوماڵەوە یاری دەکات» یان» دایکی ئەو منداڵەی دەگریا، دووگیان بوو»، بەراوردکردنی نێوان نەبوونی توانانی ئاخاوتن و تێنەگەیشتن لە رستە ئالۆزەکان لەم حاڵەتانەدا بەدەرناکەوێت ئەگەر ڕێساکانی چالاکی جوڵەیی تایبەت بەلۆژیك و ئاخاوتن و پێکهاتەی هەریەکێکیان بەرهەمی یەك پرۆسەی دەماری نەبن، واتە دەرئەنجامێکی ئەو پرۆسانە کەبەشێوەیەکی پێشکەوتووتر لەسەرەتایی بەڕێوەدەچوو لەجووڵەی کونەکانی دەموچاوو ڕێڕەوی دەنگی لای پێشینەکانی یەکەمی مرۆڤ و هەروەها لای مەیمونەکانیپێشتر.

هەرگیز ناکرێت سەلماندنی ئـەم پەیوەندییە پەرەسەندییە لەبایەخی ئاخاوتنی مرۆیی کەمبکرێتەوە، بگرە ئـەم بۆچوونە پەرەسەندییە، بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی باس لە خولقاندن دەکات دان بەوەدا دەهێنێت کە ئاخاوتنی کردۆتە شتێکی تـاك: چونکە لەو شتانەوە پەرەی سەندووەکە لەشێوەی نییە، لەوەدا کەماوەیەکی زۆر دوورنییە لەخانەکانی کۆئەندامی دەماریی و لەماسولکەکانی مەلاشوودا پەرەیانسەندووە، هەروەها لەهەموو قۆناغەکانی ژیانی پێشوودا، ئەگەر شتێك هەبێت کەشایەنی گەروەکردنی لەمەسەلەی دەرکەوتنی زماندا بێت، ئەوەیە، ئەو هەسارەیەی کەلەبەردەکان پێکهاتووەو ناچێتەوە سەر جیهانی زیندەوەران، دەشتوانرێت ئەگەر زنجیرەیەك لەباروداۆخ و کاتی پێویستی بۆبڕەخسێت — بەبێ دەستێوەردانی دەرەکی- ئەو بوونەوەرانە بەرهەم بهێنێت کەتوانای ئاخاوتن و داڕشتنی وشەکانیان هەیە(8).

پەراوێزەکان:

■ نووسەری ئەم وتارە پرۆفیسۆر فیلیب لیرمان، مامۆستای دەروونزانی دەرکپێکردن و زانستە زمانەوانیەکانە لەزانکۆی براون لەوڵاتە یەکگرتووەکان، نوسراوی سەبارەت بەم دووزانستە زۆرەو چەندین کتێبی لەبارەیانەوە هەیە وەکوThe Biology and Erolution of Language کەزانکۆی هارڤارد

ساڵی 1984 بلاوی کردۆتەوە، ئەم وتارە کورتەیەکی پوختی ئەو کتێبەیە کەلەگۆڤاری زانستەکانThe sciences

وتارەکەی لەژمارە (تەمووز- أب \1988) ی سەربەئەکادیمیای نیویۆرك بلاْوكردۆتەوە وریٚگەی بەمنیش دا وەری بگیٚرم.

پیٚویستە ئاماژە بەئەوەش بکەم کە (ستیڤن بنکەر) لەساڵی 1994 لە کتیٚبەکەیدا The Language .Instinct کەوەرمگیٚرا لەژیٚرناونیشانی (رەمەکی زمانەوانی-الغریزه اللغویه) باس لە: چۆن کۆئەندامی دەماری زمان دروست دەکات؟ ساڵی (2000) خانەی (ئەلمەریخ- ریاچ) بلاْوی کردەوە، کەفراوانتر لەم بابەتە دواوە، گرنگترین شت کە تیایدا هاتووە، بەدریٚژی مشتومڕ لەدژی لیبرمان و بۆچوونەکەی دەکات لەوتاریٚکی (2001) یشدا بەڵگەی نویٚی هیٚناوەتەوە لەسەر بۆچوونەکانی. دەبیٚت ئاماژە بۆئەمەش بکەم کەڕای چۆمسکی لەم مەسەلەیەدا زۆرلەوە ئاڵۆزترە کەئەو دوونوسەرە لیٚوەی دەدویٚن، دیارە چۆمسکی رای خۆی لەوتاریٚکی دیکەداو لەگۆڤاری (نیویۆرك و ڤیۆ ئۆف بۆکس) بلاْوکردۆتەوە و وەلاْمی یەکیٚك لەرەخنەگرەکانی داوەتەوە(بڕوانە: حەمزە ئەلمەزەینی « رای چۆمسکی لەدروستبوونی زمانی مرۆییدا» کتیٚبی ریاچ، ژمارە 75، لاپەڕە (-231 239).)

جیٚی تیٚبینییە کە تویٚژینەوە نویٚیەکان لەم بارەیەوە ئاماژە بۆ هەڵسەنگاندن و لایەنگری بۆچوونەکەی چۆمسکی دەکەن (بڕوانە: ئەو تۆژینەوەیەی د. سفانت بابۆ و هاوڕیٚکانی بەئەنجامیاندا لەدەزگای ماکس بلارك لە ئەڵمانیا، کە کورتەی تۆژینەوەکە گۆڤاری Nature - ئەو ژمارەیەی لە (16 \ 8 \ 2002) بلاْوی کردۆتەوە) کەدەڵیٚت هۆکاری مەزنی دەرکەوتنی زمان لای مرۆڤ کەوتۆتە نیٚو گۆڕانی یەکیٚك لەبۆماوەییەکانەوە.

1. یەکیٚکە لەشارستانەیەتەکۆنەکان کەلەباشووری مەکسیك و ئەمریکای ناوەڕاست لەنیٚو هەردوو سەدەی (3-6) زاینی ژیاون.

2. رەنگە نووسەر مەبەستی لەگوتەکەی ئەوەبیٚت. .»وەك ئەو خورافاتەی دیکە کەباس لە خوڵقاندن دەکـەن..» ئەو چیرۆکانە لەئینجیلداهەن، گومانی تیٚدانیە کەچیرۆکی خوڵقاندن لەقورئاندا زۆر جیاوازترە، هیچ دەقیٚکی دریٚژو یەکلایی نییە دەربارەی دیارە سروشتیەکان یان دەست پیٚکردنی خوڵقاندن، بەڵکو مەبەست لەهەندیٚك ئایەتی لەم رووەوە تەنها سەرنج خستنەسەر ئەم دیاردانەو بیرکردنەوەبووە لیٚیان و هیچی دی، ئەو ئایەتانەکۆکراوەن و شیانی شیکردنەوەن و نابنە قۆرتیٚك لەریٚگەی خودا ناسدا، دیارە هەڵویٚستی (عەباس مەحمود ئەلعەقاد) لەریٚبازی پەرەسەندندا لەکتیٚبەکەی مرۆڤ لە قورئانی پیرۆزدا لەو بابەتە وەك ئەوەیە کە ئەم وتارە لیٚوەی سەرچاوەی گرتووە، کەئەمەش هەڵویٚستیٚکی راستە لەوەدا دەڵیٚت: ئایا ئەوانەی لەسەر ریٚبازی دروستکارە باوەڕمەندەکانن بەخوڵقیٚنەر ئەوانەن کەبەناوی ئیسلامەوە بیٚبەش دەکریٚن- بەتاوانبار دادەنریٚن؟» یان» کتیٚبی پیرۆز هیچ کاتیٚك ئەم ریٚبازەی حەرام نەکردووە، رەنگە سبەینیٚ بسەلمیٚت کەئەم ریٚبازە راستە یان هەڵەیە، هەرچی کتیبی ئیسلامە هیچ کات لەریٚگەی زانستدا نەوەستاوە» (مرۆڤ لە قورئانی پیرۆزدا، بەیروت، لەبلاْوکراوەکانی کتیٚبخانەی عەسری، لاپەڕە 124...).

3. بۆزانینی رای زانایانی ئیٚستا دەربارەی ئەم تیۆرییە، باشتر وایە خویٚنەر بۆ دووسەرچاوە بگەڕیٚتەوە:

أ. خوڵقاندن و پەرەسەندن: خورافەیە یان راستی؟

Norman D.Newell, Creation and Evolution Myth.or ?Peality
.(NewYork:Praeger Publishers, 1985)

ب. پیٚشکەوتن یان کت و پڕ: سروشتی زیندەوەرزانی و کاریگەری لەسەر کۆمەڵگەی مرۆیی،

Bently Glass:Progress or Catastrophe: The Nature Biological Science and Its Impact on Human Society (Newyork:Praeger, Publishers, 1985)

هەڵویٚستی زانستی هاوچەرخ لەتیۆری پەرەسەندن، لەگووتەی (گلاس- Glass) دا کورت دەبیٚتەوە: «ئـەوەی پەیوەندی بەتیۆری پەرەسەندنەوەهەیە، ئەو تاقیکردنەوەیەی زانایان کەزیاتر لەسەدەیەك (هەرلەدەرکەوتنی ئەم تیۆرەوە) بەئەنجامیانداوە، وایکردووە ئەم تیۆرییە هەزارجار لەچاوجاران و کاتی چارلز داروین بەهیٚزتر بیٚت» یان» پیٚشتر ئەوەندەمان باسکردووە کەبۆ سەلماندنی پرۆسەکانی پەرەسەندن بەس بیٚت کە کلیلیٚکە بۆژیانی ئەمرۆ هەروەها ناکریٚت لە خەسڵەتی زۆرینەی جۆراوجۆری ژیان و شویٚنەکانیان کە جۆراوجۆرە تیٚبگەین، یان لەخەسڵەتی بنکەیی زانستە بایۆلۆژییە هاوچەرخەکان کەبریتی یە لەتویٚژینەوە لەجینەکان و لەگۆڕانە کتوپڕەکانی داهاتوو کەلەژیٚر مەرجە زیندەییە کیمیاییەکاندا دەبیٚت، بەبیٚ ئەوەی باوەڕ بەڕاستی پرۆسەکانی پەرەسەندن بکەین» لاپەڕە(77).

4. بۆ شارەزابوون لەرای چۆمسکی کەئاماژەی بۆکراوە، خویٚنەر دەتوانیٚت بگەڕیٚتەوە بۆ کتیٚبەکەی چۆمسکی: Rules and Representations(oxford.Basil Black well) 1980- د. محەمەد ئەلمەدلاوی بەشیٚکی گرنگی لیٚوەرگیٚڕاوە بەناونیشانی « زمان و مەعریفەی ناهوشیارانە» (تویٚژینەوەی ئەدەبی و زمانەوانی، ژمارە(4) (هاوین- پایز \ 1986) لا 87-58-) هەروەها ئەو کتیٚبەش کەلیٚدوان و بەراوردیٚکە لە نیٚوان چۆمسکی و بیاجیٚ:

Language and Learning: The Debate between Jean Piaget and Noam Chomsky. Edited by Massimo Piattelli-Palmarini ((Cambridge.MA:Harvard University Press, 1980

هەروەهاچۆمسکی بۆچوونەکانی بەئاشکرا خستۆتەروو لەکتیٚبی:

Language and Problems of Knowledge (Cambridge. .(MA.The MIT,Press1988

ئەم کتیٚبە وەرگیٚڕدراوەتە سەر زمانی عەرەبی بەناونیشانی: زمان و گرفتەکانی مەعریفە، لەلایەن خانەی توبقال لەمەغریب ساڵی (1990) بلاْوکراوەتەوە.

5. ئاویٚنە دووربین دووربینییٚکە لەشیٚوەی بۆرییەکی ریٚك کەژیٚرئاوییەکان (غواصه) بەکاری دەهیٚنن، تیایدا شەبەنگ لەسەر ئاویٚنەی بەرامبەر و بەگۆشەیەکی دیاریکراو پیٚچەوانە دەبیٚتەوە، کەشتیوانان دەتوانن سەر ئاو ببینن کاتیٚك ئەوان لەژیٚر ئاودان لەناو ژیٚر ئاویدا(غواصه).

6. ئەم نـاوە بۆ پاشماوەی ئەو مرۆڤانە بەکاردیٚت کەلەشاری سخول لەفەلەستین دۆزراونەتەوە.

7. پاریٚزگاریم لەم پلەبەندییە کردووە لەنیٚو پیٚکهاتەکانی رستەکەدا، تاوەکو لەگەڵ شیکردنەوەکەیدا بگونجیٚت وەك لەدەقەکە هاتووە، هەرچەندە دەبوایە لەزمانی خۆماندا بوتریٚت: (منداڵەکە نانەکەی خـوارد..) کەبکەرو کردە بەپیٚچەوانەی زمانی ئینگلیزی یە لەپاش و پیٚشکەوتندا، دەتوانین بۆ دووسەرچاوەی دیکەش بگەڕیٚینەوە، کتیٚبی (د.عەبدولقادر ئەلفاسی ئەلفەهری: زمانەوانی و زمانی عەرەبی –ربات، خانەی توبقال 1985) لەگەڵ ئەو کفتوگۆیەی چۆمسکی کردویەتی و پیٚشتر باسمان کرد. هەروەها بەشی چوارەم لە کتیٚبەکەی ستیڤن بنکەر «رەمەکی زمانەوانی».

8. ئەم پەرەگرافە نکوڵی لە خوڵقاندن دەکات لەبنەڕەتەوە، گورتەیەکە کەپیٚویست نییە بۆ گوتن لەسەر پەرەسەندن، ئەمە لەگەڵ دوادیٚڕی کتیٚبەکەی داروین «بنەچەی جۆرەکان» بکە:

The Origins of Species (The New American Library of World Literatyre , Inc,1958)p.450

"لەم دیدەیەدا بۆ ژیان برِیٚك لە مەزنیٚتی هەیە، لەوەدا کە فرەهیٚزی لەخۆ گرتووە، ئەوەی خوڵقیٚنەر خۆی پیٚداکردووە، سەرەتا لەشیٚوەی زیندەیی کەم یان لەیەك شیٚوەدا، لەگەڵ بـەردەوام بوونی زەوی لەسووڕاندنەوەیداو بەپیٚی یاسایەکی جیٚگیری کیٚشکردن، لەم سەرەتا سادەیەوە پەرەیسەند لەو شیٚوانەی کەلەوپەڕی جوانی و مەزنی دان».

هەروەها بڕوانەگفتوگۆی بنتلی گلاس لەوکتیٚبەی پیٚشتر ئاماژەمان بۆکرد سەبارەت بەو تیۆرییانەی پیٚیان وایە زیندەوەران لەشیٚوە نازیندووەکانەوە پەرەیان سەندووە، هەرئەوەش رای نووسەرە لەم وتارەدا.

بنەڕەتی ئەم وتارە لەگۆڤاریٚکی زانستی ئەمریکیدا The Sciences بلاْوبۆتەوە کە ئەکادیمیای نیویۆرك بۆزانستەکان دەری دەکات، لەبەرگی 28 دا، ژمارەی چواری تەمموز- ئاب\1988، ئەم وەرگیٚڕانەش لەگۆڤاری (العصور) بەرگی شەشەم و بەشی دووەم بلاْوبۆتەوە.

www.Gentalk.com

کرداری لەیزەك

جەمال محەمەد ئەمین

کەسانی زۆر هەن کە بە دەست گرفتەکانی بینینەوە دەناڵێنن لە میانەی بەکارهێنانی چاویلکە بۆ ماوەی زۆر، چاو یەکێکە لە ئەندامە زۆر هەستیار و گرنگ و ئاڵۆزەکان لە لەشی مرۆڤدا هەر ناتەواویەك ڕووبکاتە ئەو ئەندامە پێویستی بە کاری وورد و بە دیقەت دەبێت بۆ چارەسەرکردنی.و لەبەر ئەوەی چاو مامەڵە لەگەڵ ڕووناکی دەکات بۆ بینینی تەنە دوور و نزیکەکان و گەورە و پچووك و جوڵاو و وەستاو بۆیە هەر هەڵەیەکی کەم لە شێوە و پێکهاتەی چاودا ڕووبدات دەبێتە هۆی هەڵە لە بینین کە پێویستی بە چارەسەر دەبێت.

لە کۆندا بە تەواوی پشت بە چاویلکە دەبەسترا بۆ ڕاستکردنەوە و ڕوونکردنەوەی بینین، ئیتر چاویلکە بێت یان هاوێنەی لکاو ئەوا مرۆڤ توانی بەشێکی باشی بینینی بۆ بگەڕێنرێتەوە و بە باشی و ڕوونی تەنەکان ببینێت و هەتا ئەمڕۆش چاویلکە لە لایەن بەشێکی زۆری خەڵکەوە بەکاردەهێنرێن هەرچەندە ئێستا کرداری نەشتەرگەری وا هەیە کە سەرکەوتوانە کرداری بینین چارەسەر دەکات کە لە پاش کردارە نەشتەرگەریەکە هیچ جۆرە چاویلکە یان هاوێنەی لکاو بەکارناهێنرێن، بۆیە پێویستە بیرۆکەیەکی

کورت باس بکەین دەربارەی ڕاستکردنەوەی کرداری بینین بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە وەك یەكێك لە بەجێهێنانە جۆراو جۆرەکانی تیشکی لەیزەر لە ژیانی ڕۆژانەماندا، ئەو کرداری ڕاستکردنەوەیەش پێ ی دەوترێت لەیزەك(LASIK) واتە: بەکارهێنانی لەیزەر بۆ ڕاستکردنەوەی شکانەوەی ڕووناکی لە ناو چاودا وئەو پیتانە کورتکراوەی دەستەواژەی (Laser – Assisted In-situ Keratomileusis) یە، بەڵام لە پێشدا با بیرۆکەیەکی کورت بدەین دەربارەی چۆنیەتی کارکردنی چاو: دەتوانین کاری چاو بچوێنین بە کاری ئەو کامێرایەی کە بەکاری دەهێنین لە وێنەگرتنی فۆتۆگرافیدا، هاوێنەی کامێراکە تیشکە دراوەکان لە تەنەکەوە کۆ دەکاتەوە و دەیخاتە سەر فیلمەکە لە پشتەوە و ئینجا لە ڕێگای کرداره کیمیاییەکانەوە وێنەی سەر فلیمەکە دەگۆردرێت بۆ وێنەیەکی وا کە چاپ بکرێت لە سەر کاغەز، بە هەمان شێوە چاو ڕووناکیە دراوەکانی سەر تەنەکە کۆ دەکاتەوە و چڕی دەکاتەوە لە ناو چاودا ئینجا بۆ ئەوەی بزانین چۆن کرداری بینین ڕوودەدات با سەیرێکی پێکهاتەی چاو بکەین:

بیلبیلە Pupil: بریتیە لەو دەرچە یان کونەی ناوەڕاستی ڕەشێنەی چاو کە ڕێگا بە تێپەڕبوونی ڕووناکی دەدات بۆ نێو چاو و بەپێی کەم و زۆری بڕی ڕووناکی کە لەو ناوچەیەدا هەیە گەورە دەبێت و پچووك دەبێتەوە چونکە توانای فراوانبوون و تەسکبوونەوەی هەیە.

هاوێنە Lens: پەپکەیەکی ڕوونی جیری کریستایە و لە هەردوو لایەوە کورە و دەکەوێتە پشت بیلبیلەوە بەهۆی ماسولکەوە کۆنترۆڵی خۆیی شێوەی هاوێنەکە دەکرێت تا بە باشترین شێوە ڕووناکیەکە چربکرێتەوە و تا تەمەنیش زیاد بکات جیری و لاستیکی ئەو هاوێنەیە کەم دەکات کە ئەوەش دەبێتە هۆی نەبینینی ڕوونی تەنە نزیکەکان بە تایبەتی کتێب و ڕۆژنامەکان بۆیە ئەو کەسانە پێویستیان بە چاویلکەی تایبەتی خوێندنەوە دەبێت.

کۆڕنیە یان سپێنە Cornea: شانەیەکی بەهێزی ڕوونی کەوانەییە کە دەبێتە بەشێك لە گۆیەك و ڕۆڵی دەرچەی چاو دەبینێت کۆڕنیە ڕەگەزی سەرەکی چڕکردنەوەی ڕووناکیە هەر کە ڕووناکی دەچێتە ناو چاوەوە یەکسەر بەهۆی کۆڕنیەوە دەشکێتەوە.

تــــۆڕەی چـــاو Retina: بریتیە لە پەردەیەکی هەستیار بە ڕووناکی کە بەشی پشتەوەی نـــاوەوەی چاو ڕووپــۆش دەکــات، تــۆڕە گرنگترین بەشی چاوە کە ڕووناکی دەگۆڕێت بۆ پرتەی کارەبایی و لە ڕێگای دەماری بینینەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو دەماخ بۆ پەرچڤەی یەکسەری، تۆڕە لە(10) چین پێکدێت و هەروەك فیلمی کامێرایە بەڵام زۆر لەو گرنگتر و ئاڵۆزترە و وا باشترە بوترێت فیلمی کامێرا وەك تۆڕەی چاوە. لە ناو تۆڕەدا دەمارە خانەی وا هەن کە هەستیارن بە ڕووناکی و بە هەستەوەرەکانی بینین دەناسرێن و دوو جۆرن خانە قوچەکیەکان cones کە بەرپرسن لە بینین لە ڕۆژدا و خانە چیلکەییەکان rods کە بەرپرسن لە بینینی شەو، کاری ئەو دەمارە خانانە گۆڕینی فۆتۆنەکانی ڕووناکیە بۆ پرتەی کارەبایی و ناردنیان بۆ ناوەندی بینین لە ناو دەماخدا لە ڕێگەی دەماری بینینەوە.

ماسولکەکان muscles: ئەو ماسولکانەن کە چاو دەجولێنن و کۆنترۆڵی شێوە و قەبارەی دەرچەی چاو و شێوەی هاوێنە دەکەن.

ووردێتی بینین و ڕوونی پشت دەبەستێت بە بەشی پێشەوەی چاو کە بریتین لە کۆرنیە و هاوێنە کە تیایاندا ڕووناکی چڕدەبێتەوە و دەکەوێتە سەر تۆڕە بۆیە شێوەی هەریەکە لە کۆرنیە و هاوێنە هاوڕێ لەگەڵ ئاسانی جوڵەی ئەوان و ماسولکەکان ڕۆڵی تەواو دەبینن لە چڕکردنەوەی ڕووناکی بۆ سەر تۆڕە. کاتێك سەیری تەنێك دەکەین ئەوا یەکسەر سێ شت خۆبەخۆ ڕوودەدەن:

1. پچووککردنەوەی وێنەکە تا لەگەڵ قەوارەی تۆڕەی چاودا بگونجێت.

2. کۆکردنەوەی ڕووناکیە پەرشبووەکانی سەر تەنەکە و چڕکردنەوەی focus لە سەر تۆڕەی چاو.

3. وێنەی دروستبوو لە سەر تۆڕەی چاو دەبێت شێوەی کەوانەیی وەربگرێت تا لەگەڵ شێوەی چاودا بگونجێت.

وەك لە وێنەکەدا دیارە کە ڕووناکی دەچێتە ناو چاوەوە ئەوا لەسەر سپێنە و هاوینەدا دەشکێتەوە تا ڕووناکیەکە چڕببێتەوە لەسەر تۆڕە ئەوەش بریتیە لە focusing کە خودیە هەروەك لە کامێراشدا ئەوە هەیە.

ئەوەی ئەم کارەش ئەنجامدەدات هاوێنەیە کە دەکەوێتە ناوەڕاستی چاوەوە و لە نێوەندێکی سپی ڕووندایە کە ئەویش سپێنەی چاوە و بە هەردووکیان ئەو کارە زۆر گرنگە ئەنجام دەدەن.

کەموکورتیەکانی بینین:

چاوی سروشتی و بێ عەیب بەوە جیادەکرێتەوە کە هاوگونجاویەك هەیە لە نێوان توانای کۆرنیە و هاوێنە لەگەڵ شوێنی تۆڕە کە دەکەوێتە 24 ملم لە پشتەوەی کۆرنیە،ئەو هاوگونجاویەش وا دەکات کە ڕووناکی کەوتوو بۆ سەر چاو هەمووی لەسەر تۆڕە کۆببێتەوە بە چڕی، هەر هەڵەیەك لە ڕووبدات دەبێتە هۆی عەیب و کەموکورتی لە کرداری بینیندا کە هەندێك جار پێی دەوترێت کەموکورتیەکانی شکانەوەی ڕووناکی وەك سیفەتێکی فیزیایی کە دەگەڕێتەوە بۆ شکانەوەی ڕووناکی لە هاوێنە و کۆرنیەدا و دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشیانەی خوارەوە:

1. نزیك بینی Mypopia
2. دووربینی Hyperpopia
3. لار بینی Astigmatism
4. ڕەقبینی Presbyopia

وا لە خوارەوە بە کورتی تیشك دەخەینە سەر ئەو نەخۆشیانە:

نزیك بینی: لە بلاوترین نەخۆشیەکانی شکانەوەی ڕووناکیە لە چاودا، هۆکاری ئەوەش کۆبوونەوەی ڕووناکیە چڕبوەوەکەیە پێش ئەوەی بگاتە سەر تۆڕەی چاو کە دەبێتە هۆی لێڵ بینینی تەنەکە و ڕوودانی ئەو دیاردەیەش دەگەڕێتەوە بۆ گەورەیی هێزی چڕکردنەوەی هاوێنە بۆیە ئەو کەسانە توانایەکی باشی بینین و خوێندنەوەیان هەیە لە نزیکەوە.

دووربینی: ئەم نەخۆشیە بە تەواوی بە پێچەوانەی ئەوەی پێشووە ڕووناکیە چڕبووەوەکان دەکەونە پشتەوەی تۆڕە و ئەو کەسە تەنە نزیکەکان بە باشی و ڕوونی نابینێت و بۆ بینینی ئەو تەنە نزیکەکانە دەبێت چاوی زۆر ماندوو بکات و فشارێکی زۆر بخاتە سەر هاوێنە بەلام تەنە دوورەکان بە ڕوونی دەبینێت.

لاربینی: ئەم عەیبەش کاتێك ڕوودەدات کە هەڵەیەك یان کەموکورتیەك لە هاوێنە یان لە کۆرنیەدا هەبێت ئەوەش دەبێتە هۆی دروستبوونی دوو تیشکۆ بۆ هاوێنە واتە شکانەوەیەکی ڕووناکی نایەکسان و ناچوونیەك ڕوودەدات و ڕووناکیەکە بە هەموو لاکاندا بلاو دەبێتەوە و لاربینی ڕوودەدات.

ڕەقبینی: هاوێنەی سروشتی چاو خۆبەخۆ دەتوانێت هێزی گەورەکردنی خۆی بگۆڕێت لە ماوەی ساتێکدا، بۆیە دەتوانین کرداری بینین لە ماوەی چاوتروکاندنێکدا لە زۆر دوورەوە بگۆڕین بۆ زۆر نزیك و شتەکان زۆر بە ڕوونی ببینین، بەلام کاتێك چاو ئەو توانایەی لەدەست دەدات مرۆڤ وای لێدێت کە زۆر بە زەحمەت تەنە نزیکەکان ببینێت بە تایبەتی خوێندنەوە لە نزیکەوە زۆر بە زەحمەت دەبێت.

هەموو ئەو نەخۆشیانەی پێشوو لە ڕێگەی بەکارهێنانی هاوێنەی پزیشکی جۆراو جۆرەوە چارەسەر دەکران دوای ئەوەی پشکنینی تەواو بۆ چاوە

تووشبوەکە دەکرێت لە ڕێگەی پسپۆڕی شارەزاوە.

کرداری لەیزەك: کرداری لەیزەك زۆر بە سوودە بۆ چارەکردنی حاڵەتەکانی وەك نزیکبینی و وازهێنان لە بەکارهێنانی چاویلکە و هەروەها ئەنجامی باشیش دەدات لە چارەکردنی دووربینی و لاربینی بەڵام بۆ ڕەقبینی نەخۆش پێویستی بە کردارێکی نەشتەرگەری لەیزەری دەبێت surgery laser eye.

ئامێری کردارەکانی لەیزەك

قۆناغەکانی پەرەسەندنی لەیزەك: بۆ یەکەم جار تەکنیکی لەیزەر لە ساڵی 1960 دا لە لایەن زانا Jose Barraquer دۆزرایەوە کاتێك ئەو پەرەی بە ئامێرێکی بڕەر دا بە ناوی microkeratome بۆ بڕینی بەشێك لە کۆرنیەی چاو ڕێککردنەوەی شێوەکەی بەهۆی تەکنیکی keratomileusis،و لە ساڵی 1981 دوای ئەوەی لەیزەری ئەکزایمەر دۆزرایەوە ئەو لەیزەرەی لە مەودای تیشکی سەرو بنەوشەیدا کار دەکات و دەتوانێت چەند چینێك لە پەردەی تەنك ببڕێت بە بێ ئەوەی ئاسەواری گەرمی بگات بە ناوچەکانی دەوروپشت، زانا Srinivasan توانی ئەو لەیزەرە بەکار بهێنێت بۆ بڕینی بەشێك لە کۆرنیەی چاو بەبێ ئەوەی کە تەنیشتە ئاسەواری هەبێت بە بەراورد لەگەڵ لەیزەر لە جۆری دیکەی مەودای ڕووناکی بینراو، پاش تاقیکردنەوەی زۆر لە ساڵی 1991 دا ئەو تەکنیکە لە لایەن زانای ئیتاڵی

Lucio Buratto و زانای یونانی Ioannis Pallikaris پەرەی پێدرا بۆ ئەوەی زیاتر کردارەکە ووردبێت و جێگای ڕێگە کۆنەکە بگرێتەوە. لە ساڵی 1991 دا دوو زانای ئەمەریکی بە ناوەکانی

Stephen Brint و Stephen Slade توانیان یەکەم کرداری لەیزەك ئەنجامبدەن بە بەکارهێنانی لەیزەری ئەکزایمەر. لەم کاتانەی ئێستاشدا کە تیشکی لەیزەری جۆراو جۆر و پەرەپێدراو پەیدابووە کە نیوەتیرەی گورزەکانیان تا ڕادەیەك گەورەن و بە پرتەی پچووك کار دەکەن کە لە سنوری فیمنۆچرکەدایە واتە(10^{-15} چرکە و توانای هەر پرتەیەکیش لە سنوری ملی واتدایە بەو ڕێگایە توانراوە زۆربەی کێشە و نەخۆشیەکانی چاو چارەسەر بکرێت بەڵام تا ئێستا ئەوە نەزانراوە کە ئاخۆ ئەو تەکنیکە نوێیە زیان و ئاسەواری لاتەنیشتی دەبێت ئەوە لە مەودایەکی دوورتردا دەردەکەوێت چونکە تەکنیکەکە جارێ تازەیە. کردارەکانی ڕاستکردنەوەی بینین بەهۆی لەیزەرەوە پشت دەبەستێت بە ڕێکخستنەوەی شێوەی کۆرنیەی چاو بۆ چاککردنی دوورە تیشکۆی چاو ئیتر پاش ئەو چاککردنە چاو توانایی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە لە کۆکردنەوە و ئاراستە کردنی ڕووناکی بۆ سەر تۆڕەی چاو هەروەك چاوێکی ئاسایی. لە کرداری لەیزەکدا تیشکی لەیزەری ئەکزایمەر کە لە مەودای تیشکی سەرو بنەوشەیدایە بەکاردەهێنرێت بە مەبەستی ڕێکخستنی ڕووی کۆرنیە بەوەش توانایی شکانەوەی بۆ ڕووناکی دەگۆڕێت، کاری ئەو تیشکە داتاشینی چینی شانەکانی کۆرنیەیە بە درێژایی و قوڵاییەکی زۆر زۆر وورد. لە میانەی ئەنجامدانی کردارەکە بە لەیزەر کەسێك دەبێت کە چاودێری و سەرپەرشتی ئەو کرداره بکات، ئەوەش لە ڕێگەی کۆمپیوتەرێکەوە کە هاوڕێ ی ئامێری لەیزەری ئەکزایمەرەکەیە کە زۆر بە ووردی بڕی بڕینەکەی شانەکانی کۆرنیە دیاری دەکات بە تەواوی. ئامێرەکە گورزەیەك لە تیشکی لەیزەر ئاراستەی ئەو شانانەی کۆرنیە دەکات کە مەبەستە لاببڕێن، بەوەش ئەو شانانە دەسوتێنرێن و بەوەش توانای شکانەوەی کۆرنیە دەگۆڕدرێت، بەو کرداری ئاراستەکردنەی تیشکی لەیزەر بۆ ناو شانەکانی کۆرنیەش دەوترێت کرداری لەیزەك بەڵام ئەگەر تیشکی لەیزەرەکە تەنها بە سەر ڕووی کۆرنیەدا برا ئەوا چارەسەرەکە ڕووکاری دەبێت.
لە کرداری لەیزەکدا بەشێك لە کۆرنیە دەبڕرێت بەهۆی بڕەری ئەلکترۆنیەوە بە گۆشەی 270 پلە ئینجا ئەو بەشە بڕراوە کەوەك توێژاڵێکە لادەبرێت بە شێوەیەکی کاتی و تیشکی لەیزەرەکە ئاراستەی چینەکانی ناوەوەی کۆرنیە دەکرێت، ئینجا بەشە لادراوەکەی سەر کۆرنیە(توێژاڵەکە) دەخرێتەوە جێگای خۆی بە بێ دورمان کردنەوەی.

ئامێری بڕەری

پێش ئەنجامدانی کرداری لەیزەك نەخۆش پشکنینێکی زۆر وورد و گشتگیری بۆ دەکرێت کە جاری وا زیاد لە 2 کاژێر دەخایەنێت ئەوە لە کاتێکدا کە کرداری نەشتەرگەریەکە خۆی هەرگیز لە 15 خولەك تێناپەڕێت، ئەو پشکنینانەش کە بۆ چاوی نەخۆش دەکرێن ئەمانەن:

1. پێوانەکردنی پەستانی چاو.

2. وێنەگرتنی ڕووکاری چاو.

3. 3 / پێوانەکردنی ئەستوری کۆرنیەی چاو.

4. 4 / پێوانەکردنی توانای شکانەوەی کۆرنیە و فراوانبوونی بیلبیلە.

5. پشکنینی بەشی پێشەوەی چاو.

6. پشکنینی بنکەی چاو.

7. پشکنینی بینینی ڕەنگەکان.

8. پشکنینی خێلی.

9. پشکنینی کوریی کۆرنیەی چاو.

10. پشکنینی تیرەی بیلیلەی چاو.

11. پێوانەکردنی ووردی لادانی شکانەوەیی.

هەموو ئەو پشکنیانەی پێشوو بەهۆی ئامێری تایبەتیەوە ئەنجامدەدرێن و ئەنجامەکانیش ئەوە دەردەخەن کە ئایا ئەو کەسە دەشێت ئەو کردارەی لەیزەکەی بۆی بکرێت یان نا وەك ئەوەی کە کۆرنیەی زۆر تەنك بێت یان شێوەی کۆرنیەی چاوی قوچەکی بێت.

ئەمەی خوارەوەش هێلکاری چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو کرداری لەیزەکەیە بە شێوەی هەنگاو روون کراوەتەوە:

1	کرداری لەیزەکە کە بەوە دەستپێدەکات کە بڕەرە ئەلکترۆنیەکە لە شوێنی خۆی دابنرێت و جێگیر بکرێت.
2	بە جوڵاندنی بڕەرە ئەلکترۆنیەکە بە ئاراستەی تیراساکە توێژاڵە تەنکەکەی سەر کۆرنیەی چاو لادەبرێت.
3	نوژدار بەهۆی گیرەیەکی خاوێنەوە توێژاڵەکە وەلا دەخات تا بۆ هەنگاوی داهاتوی تیشکە لەیزەرەکە ئاراستەی شانەکانی کۆرنیە بکات.
4	تیشکی لەیزەرەکە ئاراستەی ناو شانەکانی کۆرنیە دەکرێت تا بە پێی هەژمارێکی وورد بڕی پێویست لە کۆرنیە لاببات.
5	توێژاڵە تەنکەکە دەخرێتەوە جێگای خۆی هەروەك کاتی پێش لەیزەکە کە.

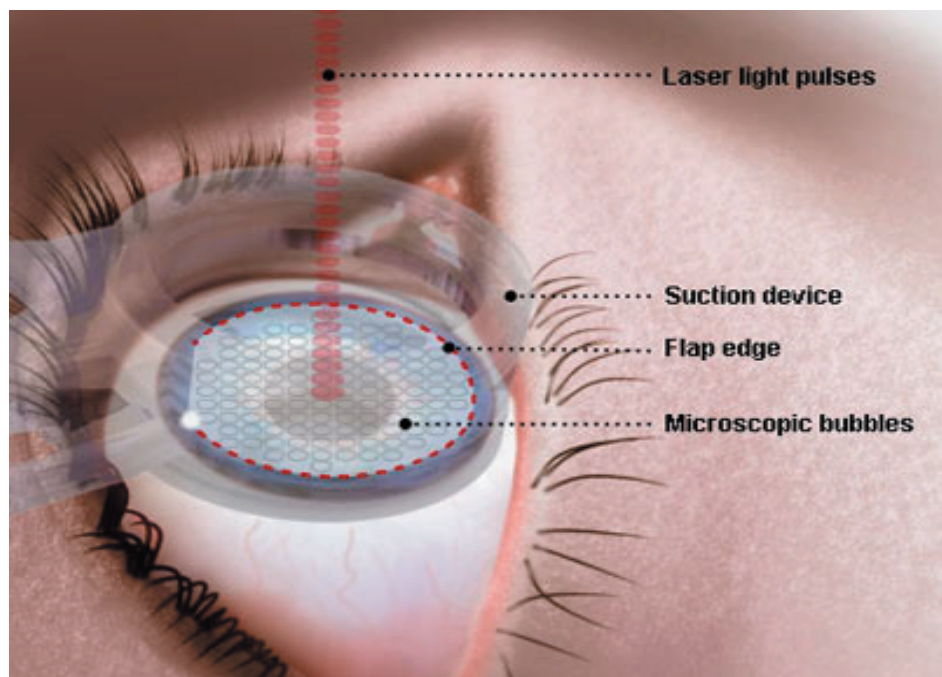
لە کرداری نەشتەرگەریەدا وەك هەموو کردارێکی دیکەی نەشتەرگەری دیکە لەوانەیە هەندێك گرفتی هەبێت یان لە میانەی ئەنجامدانی کردارەکەدا ڕووبدات هەرچەندە ئەو گرفتانە زۆر کەم و دەگمەنن، بۆ نمونە گرفت لە قۆناغەکانی بڕینی کۆرنیەدا ڕوو دەدات هەرچەندە ئامێری بڕەرەکە زۆر وورده کە ئەوەش دەبێتە هۆی دواخستنی کردارەکە بۆ ماوەی نزیکەی 3 مانگ تا توێژەکە جارێکی دی لەحیم دەبێتەوە، یان لەوانەیە کرداری بڕینەکە بۆ قوڵیەکی زیاتر لە پێویست بێت ویان بڕینەکە رێك نەبێت و یان لەوانەیە هەندێکجار گێڕانەوەی توێژاڵەکە بۆ جێگای بنەڕەتی خۆی نەبێت بە تەواوی، جگە لەوانەش لەوانەیە هەندێك گرفت لە میانەی ئاراستەکردنی تیشکە لەیزەریەکە ڕوبدات وەك ئەوەی بڕی

ئەو تیشکە کەمتر یان زیاتر بێت لە پێویست و یان نەخۆش لە میانەی کردارەکەدا چاوی بجوڵێنێت. بەڵام لە بیرمان نەچێت کە هەموو ئەو گرفتانە زۆر زۆر کەم ڕوودەدەن و دەگمەنن و نەخۆش پێش کردارەکە پشکنینی زۆر ووردی بۆ دەکرێت.

ئامێری بڕەری ئەلکترۆنی

بە هەر حاڵ کرداری لەیزەك کە تا ئێستا ئەنجامدراوە سەرکەوتنی زۆری بەدەست هێناوە و زۆر گرفت و نەخۆشی چاو و کرداری بینینی چارەسەر کردووە و تا ئێستا چەندەها کەسی لە بەکارهێنانی چاویلکە ڕزگارکردووە.

لەیزەری ئەکزایمەر: بەرهەم هێنانی تیشکی لەیزەر

دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی پەنجاکانی سەدەی ڕابوردوو کە بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1960 دا یەکەم تیشکی لەیزەر بە ناوی لەیزەری یاقوت بەرهەم هێنرا لە ئەمەریکا کە ڕەنگی تیشکەکە سور بوو، ئیتر دوابەدوای ئەوە جۆرەکانی دیکەی وەك لەیزەری دووا ئۆکسیدی کاربۆن و لەیزەری(هیلیۆم – نیۆن) و لەیزەری (نیدمیۆم – یاگ) ولەیزەری نیمچەگەیەنەرەکان بەرهەم هێنران. ..بەڵام ئەو لەیزەرانە هەموویان یان لە مەودای تیشکی بینراون و یان لە مەودای تیشکی خوارسورن کە لە هەموو ئەو مەودایانەشدا لەرەلەری تیشکەکە کەمە واتە ووزەکانیشیان کەم دەبێت، بۆیە زاناکان بیریان کردەوە لە بەرهەم هێنانی لەیزەرێك کە بکەوێتە مەودای تیشکی سەروبنەوشەیی و تیشکیx، لەیزەری ئەکزایمەریش یەکێکە لەو لەیزەرانەی کە دەکەوێتە مەودای تیشکی سەروبنەوشەیی تا تیشکی X.

بەرهەمهێنانی لەیزەری ئەکزایمەر لە ڕووی تیۆریەوە کارێکی ئاسانە بەڵام لە ڕووی کردارییەوە گرانە و گرانیشی دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی بەدەستهێنانی ناوەندی چالاك بۆ ئەو مەبەستە، بیرۆکەی بەرهەم هێنانەکە ئەوەیە کە گەردێك پێکهاتبێت لە دوو گەردیلەی جیاواز و بخرێنە ئاستێکی ووزە بەرزەوە: بۆ نمونە گەردیلەی یەکێك لە گازە سستەکان وەك ئارگۆن(Ar) لەگەڵ گەردیلەی یەکێك لە هالۆجینەکان وەك فلۆر(F) کە پێکەوە گەردی فلۆریدی ئارگۆن پێکدەهێنن، لە باری ئاساییدا ئەو دوو گەردیلە هەرگیز یەك ناگرن چونکە هێزی دوورکەوتنەوە لە نێوانیاندا هەیە و گازە سستەکانیش لە ڕووی کیمیاییەوە ناچالاکن چونکە خولگەکانی دەرەوەیان پڕە لە ئەلکترۆن بۆیە دەبێت لە ڕێگای ووزەیەکی دەرەکیەوە ئەو دوو گەردیلەیە یەکیان پێدەگیرێت و بەهۆی ووزەیەکی دەرەکیەوە گەردی ArF کە لە ئاستێکی ووزە نزمەوە بەرەو ئاستێکی ووزە بەرز دەبرێت کە لەو ئاستە ووزە بەرزەدا زۆر نامێنێتەوە و گەردەکان دەگەڕێنەوە بۆ ئاستی ووزە نزم و ووزە وەرگیراوەکان بە شێوەی تیشکە لەیزەر دەدرێتەوە پاش ئەوەی سێ جۆرە گواستنەوەکان(هەڵمژین و تیشکدان بە هەدوو جۆرەکەی و دابەش بوونی پێچەوانە) لە نێو ئاستەکانی ووزەی گەردەکاندا دروست دەبن، درێژی شەپۆلی ئەو لەیزەرە دەگاتە 930 ئەنگستڕۆم ($1\ A = 10^{-10}\ m$)A) .

شایانی باسە کە لەیزەری دیکەی وەك(ئارگۆن _ کریپتۆن) و(کریپتۆن _ ئۆکسیجین) یش هەن.

جەمال وحەمەد؟

سەرچاوەکان /

hazemsakeek.com

http://www.lasik.com.sa/ch5a.cfm

http://www.lasersite.com/lasik/index.htm

http://en.wikipedia.org/wiki/LASIK

http://www.lasersite.com/video/lasik.mpg

دەربارەی خوونەریتە کۆمەڵایەتییەکان

دکتۆر محەمەد نورەللا
پەرچڤەی: ئاشتی ئەحمەد

دەکرێت بە چەندین شێوە پێناسەی خوونەریت بکەین، بەشێوە رەهاکەی خوونەریت بریتییە لەو چەمك و زانیارییە بۆماوەییانە کە لە رابردووەوە بۆ ئێستا لە کۆمەڵگەدا دەگوازرێنەوە، ئەم پێناسەیە بنەرەتیترە لە پێناسە گشتیەکە، کە مەبەستی لە کۆمەڵێك رەفتار و بە ئەنجامدانەو بە درێژایی کاتێکی زەمەنی دووبارە دەبنەوە، دەکرێت جۆرە خوونەریتێك بە چیرۆکێك پێناسە بکەین، یان خوویەکەو لەنێو نەوە جیاوازەکاندا پیادەدەکرێت، یان بەشێوەی زارەکی یاخود نوسراو وەك شیعر و چیرۆکەکان، یان کردەوە دووبارە بۆوەکان، نمونە لەسەر خوونەریت زۆرن و لەباسکردن نایەن، رێورەسمی هاوسەرێتی و ئاهەنگەکان خوونەریتە، یان سستمە کۆمەڵایەتیەکان کە پیادە دەکرێن لە هەندێك مامەڵەو پەیوەندییە مرۆییەکاندا، هەندێك بۆچوون و خورافەش هەر خوونەریتە، ئاین و رێورەسمە ئاینیەکانیش دەچنە نێو قاڵبی خوونەریتەوە بە تێگەیشتنە فراوانەکەی کە لێرەدا باسی لێوە دەکەین.

خوونەریت ئەو سستمە شاراوانەن کە هەندێـك جار تۆمار نەکراون، بەڵام بەسـەر بەشێکی گەورەی کردەوەو رەفتارەکاندا زاڵە، ئەقل و لۆژیکیش بەردەوام لە ململانێدان لەگـەڵ ژمارەیەك لەم خوونەریتانە لەزۆربـەی بوارەکانی ژیاندا، نامانەوێت راسـتەوخۆ لایەنی بـاش و خراپی خوونەریتەکان هەڵبسـەنگێنین، بەڵکو لەوە گرنگتر زانینـی چۆنیەتی بەکاربردنی ئـەم خوونەریتانەو بڕیاردانی لۆژیکی و ئەقلانی و زانسـتیە لە سـەرەتادا، پاش ئەوەش تاك بۆخۆی ئازادە بڕیار لەسەر باشی یان خراپیەکانی بدات، مەبەست لەم نووسـینە ئامادەکردنی ئەو ئامرازانەیە کـە یاریدەمان دەدات لە خوونەریتـەکان تێبگەین بەرلەوەی بڕیاریان لەسەر بدەین.

یەکەمین ئەو کەسانەی دەستیان کرد بە بەستنەوەی لۆژیـك و ئەقل بە خوونەریتەکان پزیشـك و فەیلەسـوفی یەهودی ئەندلسی (موسا بن مەیمون) ە کە وەك پزیشك کاری دەکرد لای سـەلاحەدینی ئەیوبی لەسەدەی دوازدەداسەرنجی لەو یاسایانە دەدا کە زاڵ بوو بەسەر خوونەریتە پیرۆزەکان لە گەشتی(لاوییەکاندا) - گەشتی سێیەم لە گەشتەکانی سەردەمی کۆن، دەپرسـی: پێویسـتە ئێمە ملکەچی ئەو یاسایانە بین، تەنهـا لەبەر ئەوەی پێمان وتراوە کـە ملکەچی بین؟ یاخود ملکەچی ئێمە لەبـەر ئەوەیە کەوەك ئامۆژگاری دروسـت و راستە لە خووەکانماندا، لە خواردن و لە تەندروستیماندا؟ ئەم پزیشکە لە کۆتاییدا هەوڵیدا بەشێوەیەکی ئەقلانی رێنماییە پیرۆزەکان لێکبداتـەوەو هۆیەکی لۆژیکی بۆ دابنێت.. . دیارە هەر بەم خستنە رووەی پرسیارەکانی لەو سەردەمەدا خاڵێکی بوێرانەی دەستنیشان کردووە.

ئەو کۆمەڵگەیـەی کە بەدرێژایی چەندین سـەدە هەمان خوونەریتی باو پیادە دەکاتەوە، بەئاسانی ناتوانێت ئەو بیرۆکەیە لەخۆ بگرێت کە مرۆڤ لە دنیادا بەدوای خونەریتە جیاوازەکانکەوتوە،هەرپێشنیارێکبۆگۆرینیخوونەریتەکەی، بە توندی و بە رەتکردنـەوەوە وەڵام دەدرێتەوە، هەرچەندە بەهای ئاکاریی ئەم خوونەریتانە بەرەو نەمان دەچێت، کاتێك هەندێك کەس و چین تیایدا درك بەوە دەکەن کە کۆمەڵگاکانی دیکە لەنێو خوونەریتی جیـاوازدا دەژین، ئا لێرەدا کۆمەڵگە ناچارە پرسیاری نوێ بووروژێنێت: ئەو خەڵکە چۆن دەتوانن کارەکانیان بەرێگە جیاوازەکان بەئەنجام بدەن؟

فەیلەسوف و رەخنە گری گریکی(زینۆفان) تێبینی کردووە کـە هەموو شارسـتانیەتیەك خواوەنـدی خۆی بە وێناکردنی تایبەتی خۆی خولقاندووە، بەو پێیەی رەنگدانەوەی خەسڵەتەکانی ئەو شارستانیەتەو کلتورەکەیەتی، ئەگەر ئەم دیدە بەسـەر رۆژگاری ئێسـتادا بخوێنینەوە ئەوا مانای ئەوە نییە کە هەموو کلتورێك خۆی خوونەریتەکانی خستۆتە روو و کە هەڵدەستێت بە لاسایکردنەوەی کۆمەڵگەکەی؟ ئەگەر ئەمە راسـت بێت، ئەوا بەراوردەکە نامانگەیەنێتە ئەنجام، چونکە هەموو شارسـتانیەتێك خاوەنی ئـەو خوونەریتانەیە کە لە گەڵیدا دەگونجێت.

سـەرەتا پێدەچێت ئەم ئەنجامە راست بێت، بەڵام تێروانینی فولتر، سـەختی و گرفتی فولتر دەخاتە روو، چی دەربارەی خوونەریتە توندەکان بڵێین وەك نەریتی قوربانیدان بـە مندالان بۆ خواوەند؟ دەکرێـت بڵێین ئەم نەریتە لەگەڵ شارستانیەتەکەیاندادەگونجێت؟یانلەکۆمەڵگەیخۆرهەڵاتیدا ئاساییە پیاو بە بیانووی شەرەف ژن بکوژێت، دەکرێت بڵێین ئەم خوونەریتە لەگەڵ کلتوری ئـەم کۆمەڵگەیەدا گونجاوە؟ ئەگەر لەسەر ئەوە رێککەوتین کە خوونەریتەکان دەرەنجامی گونجاون بۆهەر کلتورێك، ئەوا مانای ئەوەیە لەبەردەم زۆر لە نەریتـە توندەکان بێدەنگ بـین و پێی رازی بین هەرچەندە لەگەڵ ئەقل و لۆژیکدا ناگونجێت.

زۆر لـە نەیارانی خوونەریتە (سـەیرەکان) ئەم بیانووە لۆژیکیە بەکار دەهێنن:

"ئـەو خوونەریتانەی کـە پێمان وایە دەسـەڵاتی رەهای بەسـەر مرۆڤەوە هەیە، شـتێك نین لـەوە زیاتر کە بۆمان ماونەتەوەو بەشـێوەیەکی کوێرانـە و بێ بیرکردنەوە وەرمان گرتـوون" دەرەنجامی ئەم گوتەیەش : "ئەگەر ئێمە نەتوانین خوونەریتی خۆمـان بەکاربهێنن بۆ هێرش بردنە سەر خوونەریتی کەسـانی دی و کلتورە بۆماوەییەکەی، ئەوا ئەوویـش ناتوانێت هێرش بۆ ئێمە بهێنێـت و دەبێت بیانوو بـۆ ئەو خوونەریتە توندانە بهێنێتـەوە کە لای ئێمە هەن"، لەبەرئەوە هەرچی بڕوای بەرێژەیی خونەریتەکانە، دەکەوێتە دوای کۆنەپەرستییەوە و دەڵێت هەموو کلتورەکان، بە کلتوری رەخنەگـرەوە، کلتوری رەها نین، لەبەر ئـەوە مەحاڵە بڕیار

لەســەر هەر یەکێکیان بدرێت و بەو پێودانگانەی کلتورێکی دیکە دەیخەنە روو، چونکــە بابەتەکە رێژەییەو پێوەری باڵا نییە تاوەکو بڕیاری لەســەر بدات، رەنگە پێودانگی رەخنەکە لــە یەکێك لەو کلتورانەوە بێت کە بەهیچ شــێوەیەك لەگەڵ کلتورێکی دیکەدا ناگونجێت.

لــەم دژایەتیــەدا دوو جێگرەوەمــان هەیــە، یــان ئــەو پێوەرانــە بخەینــە لاوە کــە بەهۆیەوە بڕیار لەســەر خوونەریتەکان دەدەین، یاخود ئەو خوونەریتانە بخەینە لاوە لەگەڵ ئەو پێوەرانە یەکناگرنەوە، دیارە ئەمەش دەمانخاتە نێو تێپەڕاندنێکی دیکەوە،ئەوەی بەرگری لە خوونەریتەکان دەکات، دەبێت بیرۆکەی رەخنەگری خوونەریتەکان لەخۆ بگرێت کە باس لــە نەبوونــی پێوەرەکانی بڕیاردانی شارســتانیەتیەك بەسەر یەکێکی دیکەو خوونەریتەکانیدا دەکات، بەم رێگەیە خوونەریتێــك لە رێــی پێوەرێکی دیکــەوە دەپارێزرێت یان یەکێکی دیکــە رەتیدەکاتەوە، لەهەمان کاتــدا ئەوەی هەوڵی بەرگریکردن لە خوونەریتەکان دەدات بەدەرخســتنی ئەوەی لەگەڵ پێــوەرە تایبەتیەکاندا دەگونجێت، ئــەوا لە کۆتاییدا بەرەو نەمانی دەبات.

ئەمــە تەواو ئەو گرفتە بوو کە موســا بن مەیمون دووچاری بۆوە،کاتێك ویستی بەرگری لە خوونەریتی یەهودی پیرۆز بکات سەبارەت بە خوودی خۆراك و تەندروستی، هەستی بەوە کرد کە پێویستە لەسەری بەرگری لەو زانیاریانە بکات بە بەکارهێنانی لۆژیك و زانستەکەی، موسا بیری لەوە دەکردەوە کە: "ئەگەر ئەو زانیاریانە پێویستی بەوە بێت جوولەکە باوەڕ بە زانیارییە گرنگەکان دەربارەی تەندروستی و مەترسی هەندێك خۆراك بهێنێت یان ســوودی هەندێکی دیکەیان، ئەوا بوونی دەقێك کە تایبەتە بەو خووانەوە لەگەڵ ئەو دەقە زانستیانەی ئاشکران و تازە نووسراون (لەکاتی خۆیدا) وا دەکات کە دەقە کۆن و رەسەنەکە زیاد بێت و نرخی نەمێنێت".

بەرگریکــردن لــەو خوونەریتانە بــەم رێگەیە، وا دەکات خوونەریت بریتیی بێت لە رێگەیەکی ســەرەتایی بۆ ئەنجامدانی ئەوەی زانســت باشــتر بە ئەنجامی دەدات، واتە: ئەگــەر خوونەریــت بریتی بێت لە لۆژیکێکی شــاراوە لەنێو دەقە ئاڵۆزەکاندا، ئەوا دەبێت ئێمە دەقەکە شــی بکەینەوەو خوونەریتەکــە بە دەقە بنەڕەتیەکەوە تۆڕ هەڵدەین - ئەگەر خواردنی گۆشتی بەراز بەراستی دەبێتە هۆی نەخۆشی دروستبوونی کرمەکان، ئەوا دەبێت ئەو راستیە زانستیە بەشێوەیەکی روون و سادە دیاری بکەین و سوود و زیانی خواردنی گۆشتی بەرازیش بۆ هەڵسەنگێنەرە زانستیەکان جێ بهێڵین.

ئەمە چارەســەری ئەوانەیە کە پشــت بە لۆژیك و ئەقڵ دەبەســتن لە رووبەڕووبوونــەوەی خوونەریتدا، لەنێو ئەوانەشدا(ئۆگست کۆنت) دامەزرێنەری رێبازی پۆزەتیڤیزم، کە خــۆی و هاوڕاکانی جەختیان لەوە دەکــردەوە کە بەهای خوونەریتــەکان ئەوەیە کــە ئامانجێکی فێــرکاری پێکاوەو وێنەیەکی زانیارییەکانی مرۆڤ بووە لە پەرەسەندنی فیکریدا، ئەمیش وەك تێڕوانینی هزرمەندی ئەڵمانی (گوتهولد لیسنگ) بۆ دەقە ئایینەکان، بــەڵام هەرچەندێك پارێزگاری لەم تێزە بکەیــن، دەبینین مرۆڤ لە زانیارییەکانیدا بە پلەیەك بەرەو پێش دەچێت کە پێویســتی بە رێگەی زانینە کۆنەکە نابێت، بەڵکو بــەرەو رێگەیەك ئاراســتە دەگۆڕن کە بەشــێوەیەکی گەورەتر خزمەتی ئامانجەکانیان دەکات.. .

(زانست و لۆژیك لەبری خونەریت و باوەڕ).

بەرامبەر بەم رێگەی بیرکردنەوەیە، ســێ تەوژم بەدەرکەوتــن کەهەوڵیانــداوە لە خوونەریــت تێبگەن وەك خۆی هاتووە بەبێ دەستکاری کردن، هەرچەندە ئەو بیرۆکانە شکستیان‌هێنا.

■ **یەکەم**: خوونەریتەکان ئەندێشەیەکی بەسوودن..

ئەم رێبــازە بەرگری لە خوونەریتــەکان کردووە بەوپێیــەی ئامرازی زانســتی کورتچێنە بەڵام ســوودمەندە بۆئەوانەی لەراستیە زانستیەکان تێناگەن بەشێوە راستیەکەی، وەك شەکر تێکەڵ بە دەنکە حەبی دەرمانێك بکرێت و تامەکەی باشتر بکات، لەسەردەمی(ئیبن مەیمون)ی پزیشکیدا سوودی نەریتی نانخواردن بەشێوەی زانستی لەو سەردەمەدا جۆرێك لە مەعریفەو زانین بوو، لەبەرئەوەی بەربڵاونەبوو لەنێو هەموو کەسێکدا، پێویســت بوو بەرێگەیەك بگاتە گشتی خەڵکەکە، باشترین رێگەش ئەوەبوو وەك زانیارییە ئاینیەکانبەشێوەیەکی پیرۆز بخرێتە روو.

ئەم بیرۆکەیە لەســەرەتادا لەوتووێژی ئەفلاتوندا بەدەرکەوت دەربارەی بیرۆکەی "درۆی باش" پاشان لەگەڵ

موسا بن مەیمون و زوربەی فەیلەسووفە ئیسلامیەکان لەسەدەکانی ناوەڕاستدا دەرکەوتەوە، لەجیهانی نوێشدا لەهزری لیوشتراوسدا، بیرۆکەکە لەوەدایە کە خوونەریتەکان پاڵپشتێکی گرنگن بۆ گشت، بۆئەوانەی ناتوانن بەبێ خوونەریت بژین و تاوەکو ئاژاوەی نێویان نەهێڵێت، چونکە گشت پێویستی بەئەفسانەو ئەندێشەکانە، بەڵام دەستەو کۆمەڵە لەوە دوورن، ئەم دەستە بژێرە دەبێت رەخنەو گومانەکانی لەگشت بشارێتەوە، تاوەکو ئاژاوە نەنێنەوە.

■ **دووەم:** بیانووی گومان: ئەم بەرگریکردنە لەخونەریت بەپێچەوانەی رای پێشوە، ئاماژە بۆئەوە دەکات کەهەرتاکێك ئاستی زانین و زیرەکی هەرچەندێك بەرزبێت، ناکرێت بڕوا بەتێگەیشتنیان بکەین بۆ خوونەریتەکان بەشێوەیەکی تەواو، لەبەرئەوەی ئێمە بەردەوام شتێك لەخونەریتەکاندابەدی دەکەین کەزانستێکی زۆر پێشکەوتووش توانای تێگەیشتن و لێکدانەوەی نییە، هەروەها ئەگەر بمانەوێت زانست و زانیاری نوێ بخەینە جێگەی خونەریتە بۆماوەکان ئەوا دوچاری مەترسی دەبینەوە، پاشان ناتوانین بڕوا بەرای باش یان خراپی هەر خوونەریتێك لەهزری هزرمەندان بکەین، لەبەرئەوەی خوونەریتەکان داناییەکیان لەخۆ گرتووە کەلەسەر زانینی مرۆیی دروست بووە، بەوەش لەسەرو تێگەیشتنی ژمارەیەك کەسەوەیە.

شێوەی ئەم مشتومرە بەپرسیارێکی سادە دەست پێدەکات: کەدەڕوانینە نەریتێکی بۆماوە لەکۆمەڵگەیەکدا، چۆن بزانین ئەم نەریتە زیندوو گرنگە، یاخود هیچ پێویست نییەو دەبێت لابرێت؟ بەڵێ، رەنگە پێمان وابێت کەدەتوانین بەبێ خونەریت بژین، تاکە رێگەش بۆ زانینی دەست بەرداریمانەلێی تاوەکو بزانین چی روودەدات، ئەمەش لەخۆیدا گرفتێکە، چونکە کاتێك ئێمە مامەڵە لەگەڵ سستمێکی ئاڵۆزی (کۆمەڵگە) دەکەین، چۆن دەتوانین ئاکامە چاوەڕوان نەکراوەکان لەنەمانی نەریتێکدا بزانین؟ کەواتە باشتر وایە پرەنسیپی شێوە بگرین و دان بەسنورداریێتی زانیارییەکانماندا بهێنین، ئیدی هەرچۆنێك بێت.

ئەم بیرۆکەی گومانکردنە بۆ وەبیرهێنانەوە بەسوودە لەوەی کۆمەڵگەکان بەرادەیەك ئاڵۆزن کەدەبێت زۆر بەوریاییەوەمامەڵەی لەگەڵدا بکەین، لەبەر تیشکی ئەو هەوڵانەی لەسەدەی بیستدا بەدەرکەوتن بۆ توانەوەی هەموو نەریتەکان و خوڵقاندنی سیستمێکی نوێی کۆمەڵایەتی، بگرە مرۆڤی نوێش هەر لەسفرەوە، هەرچەندە ئەم بیرۆکەیە، لەچوار چێوەی دیاریکردنی ئەوەی کە نەریتێك دووربخرێتەوە یان لەخۆ بگرێت، نرخێکی ئەوتۆی نابێت.

گرفتی ئەم بەرگری لێکردنە ئەوەیە: دەتوانێت بەشێوەیەکی گشتی بەرگری لەخوونەریتەکان بکات، بەڵام ناتوانێت نەریتێك لەرەخنەو گومان بپارێزێت، ئەمەش هۆکاری سروشتی گومانکردنە لەم بیرۆکەیەدا، لەلایەك دەڵێت مەترسییە ئەگەر نەریتێك بگۆڕین، نەك لەبەرئەوەی لۆژیکی یان نالۆژیکییە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئێمە دەرئەنجامەکانی ئەم گۆڕانە نازانین لەوەی سوودبەخشە بۆ کۆمەڵگە یان نا، بۆنمونە دەربازبوون لەنەریتی کۆیلەیەتی دەرئەنجامی مەترسیداری لێدەکەوێتەوە، ئەمەش هۆی بەرگری هەندێکە لەکۆیلەیەتی بەرلەمردنی.

■ **سێ یەم:** بەرگری فریدریك هایك: لەسەدەی بیستدا (فریدریك هایك) ی فەیلەسوف هەوڵیدا بەرگری لەئەفلاتونیەتی نەریتەکان بکات بەو ئامرازانەی پێیدەوت" نمونەی پەرەسەندوو"، هایك ویستی هۆکارێك بۆ رێزگرتنی نەریتەکان بخاتەروو، دوورتر لەبیانووی گومانکردن، بیانووی ئەویش بەسادەیی ئەوەیە کەدەڵێت: مانەوەی نەریتەکان و بەردەوامیان لەسەدەکاندا مانای ئەوەیە کەبۆماوەیی گونجاوو باشە هەروەك بیرۆکەی داروین لەوەی جۆرە ماوەکان جۆرە باشەکانن لە بارودۆخەکەدا.

بێگومان مشتومری هایك لەسەر ئەوە بونیادنەبووە کەنەریتێك بەردەوام بووە لەبەرئەوەی راستییە، بەڵام دەڵێت نەریت بۆئەوانە گونجاوە کەماوەیەکی درێژ پیادەی کردووە، وەك دەڵێت: " خووەکانمان و لێزانینمان و حاڵەتە سۆزدارییەکانمان، ئامێرەکانمان و سیستمە کۆمەڵایەتیەکانمان لەگەڵماندا ماونەتەوە، لەبەرئەوەی ملکەچی ئەزموونە کاتیەکان هاتوون، ئەوەی خراپە لابراوەو ئەوەی ماوەتەوە گونجاوە".

پێوان و بەراوردکردنی لەگەڵ تێۆری داروینداا زۆر ئاشکرایە سەبارەت بەلابردن و گونجان، پێدەچێت

ئەم شیکردنەوەیە بۆ خونەریتەکان و بەرگری لێکردنیان ئەقلانیترو لۆژیکتر بێت، بگرە چارەسەرێك بۆ باشی و خراپی نەریتە بۆماوەکان دادەنێت، ئیدی ئایا ئەمە راستە؟

پڵنگەکانی کارل پۆپەر:

کارل پۆپەر بیرۆکەیەکی ئەندێشەیی خستەروو دەربارەی لادێیەك لەهیند کەخەڵکەکەی لەو بڕوایەدان کەپڵنگەکان زیان بەخش نین، ئەم بۆچوونە مردو بەردەوام نەبوو، چونکە ئەوەی لەپڵنگەکان نەترسا.. . پڵنگ راوی کرد...

کەشخەیی بیرۆکەی پۆپەر لەوەدایە کەلەگەڵ بیرۆکەی داروینەدا دەگونجێت، بەنەمانی ئەو تاکانەی بۆمانەوە گونجاونین، لەهەمان کاتدا ئاماژە بۆ خوونەریتە نالۆژیکیەکان دەکات کەبۆتە هۆی نەمانی تاکەکان،ئەگەر یەکێك لەو نەریتانە ببێتەهۆی لەناوچوونی ئەوەی لەخۆی دەگرێت، ئەوا پێویستە ئەو نەریتە لەناوببرێت بەر لەوەی تاکەکان لەناوببات، باوەری ئەوەی پڵنگەکان زیان بەخش نین ناتوانێت کێبرکێی باوەرێکی دیکە بکات کەدەڵێت پڵنگەکان زیان بەخشن، بەم جۆرە دیارە ئەم گرفتەمان چارەسەرکرد لەبریاردان بەسەر خونەریتەکان کەئەقلانی بن یان نا، چونکە هەر نەریتێك ببێتەهۆی لەناوچوون، ئەوا نەریتێکی نائەقلانییە.

ئەم هەڵسەنگاندنە ناکرێت بەتەریبی لەگەڵ تیۆری داروین دابنرێت، چونکە دژایەتی لەدەرئەنجامەکانیدایە، رەنگە لەهەندێك خێڵ و نەتەوەدا ئەم بیرۆکەیە راست بێت کە میتۆدی زیندەبەچاڵکردنی منداڵ یان دروشمی ئاینی کەوەك خۆکوژی بەکۆمەڵە بەکاردەهێنن، بەلام بەئاسانی لەمجۆرە کۆمەڵگایانە نادۆزرێنەوەو زۆر زوو ئەم بیرۆکەیەش لەنێو نەریتەکانیاندا بزردەبێت. لەلایەکی دیکەوە هەندێك دانیشتووانی کۆن و سەرەتایی لەدورگەکانی خۆرهەلاتی بچوك لەشوێنی گردبونەوەیان دارەکانیان دەبریەوە، دیارە ئەم نەریتە دەبووە هۆی لەناوچوونیان، بەلام هێشتاکە ماوون، هەندێك خێڵ (لەشیکرز) لەئەمریکا بەپێی نەریتێك نایانەوێت منداڵیان ببێت، لەبەرئەوەی پێیان وایە مرۆڤ هەسارەی زەوی پیس دەکات، ئەم خێڵانە توانیویانە پارێزگاری لەبوونی خۆیان بکەن، چونکە توانیویانە زۆر کەسی دی بخەنە پاڵ خۆیان و ژمارەیان بپارێزن، لەراستیشدا چوونە پاڵ ئەم کۆمەڵە و پاراستنی ئەم باوەرە زۆربەتوندنی هەیە.

بیرۆکەی هایك مانای ئەوەیە

نەریتە بۆماوەو بەردەوامەکان لەبەرئەوەیە ئەقلانی و لۆژیکین، واتە ناتوانین هیچیان بخەینە لاوە، چونکە بونیاتن ئەقلانیەتی خۆی خۆە دەسەپێنێت. ئەم بۆچوونەی هایك بۆ سەرەتای باسەکەمان دەباتەوە، ئەوەی(نائەقلانی) بێت لەشارستانیەت و کلتورێکدا رەنگە (ئەقلانی و زۆر سروشتی) بێت لەیەکێکی دیکەدا، هەرئەمەش وایکردووە پێودانگی هایك وەك پێوەرێك کەرەهابێت، سودێکی ئەوتۆی نەبێت.

هەڵەی دەرکەوتن:

هەموو ئەو تیۆرییانە لەسەر ئەوە کۆکن کە خوونەریت چەند گوزارشتێکن و زانیارییەکان بەنێو نەوەکاندا دەگوازنەوە، کە لە کۆتاییدا دەتوانین هەڵیانبسەنگێنین لەوەی راستن یان هەڵە، خوونەریت بیانوو بۆ ئەقلانیەتی خۆی لەوەدا دەهێنێتەوە کە رێگەیەکە بۆ گەیشتن بە راستی، هەروەك ئیبن مەیمون بۆی دەچوو، بەلام ئایا چی روویدەدا ئەگەر ئیبن مەیمون لە هیچ دەقێکی پیرۆزدا شتێکی بەدی نەدەکرد کە پاڵپشتی خوونەریتەکانی ئەو کاتەی بکردایە؟ ئەو کاتە بەرگریکردنەکەی ئیبن مەیمون دەگۆڕا بۆ رووخانی خوونەریتەکان وجێگرتنەوەی بەلقێکی زانستی،چونکەزانست بیرۆکەکە باشترو وردتر لەخوونەریت دەخاتەروو، لەراستیدا خەڵکی گشتی و نەخوێندەوار پارێزگاری لەنەریتەکان دەکەن، بەلام دەستەی رۆشنبیری و هۆشیاری بێگومان دەیخەنەلاوە.

ئەگەر نەریتەکانی ناو کەلتورێك لەبری مۆرکی زانیاری مۆرکی باشتردانانی هەڵبگرتایە چی روویدەدا؟ وەك ئەوەی بڵێین "پێویست ناکات ململانێ لەگەڵ پڵنگەکان بکەیت" لەبری ئەوەی "پڵنگەکان زیان بەخش نین" یان "نەهێشتنی منداڵ نەبوون لەمنداڵبوون باشترە" لەبری ئەوەی بوترێت " منداڵ بوون قەدەغەیە" لەراستیدا نەریتەکان بەشێوازی فەرمانی راستەوخۆ دەست پێدەکەن، بەلام دواتر دەچێتە شێوازی پێشنیازو ئامۆژگارییەوە، بۆ گەراندنەوەمان بۆسەرەتا دەتوانین بڵێین، وەك گۆتە وتویەتی : لەسەرتادا کردە پێش وشە دێت، یان وەك هیگل ئاماژەی بۆ دەکات: نەریتەکان وەك فەرمانێکی پێویست لەغەریزەی مرۆڤدا دەست پێ دەکەن، بەرلەوەی بیرۆکەکەی لەئەقڵیدا رەنگ بداتەوە.

هزری رۆشنگەری هێرشی بردە سەر نەریتـەکان بەو پێیـەی خورافاتی کۆنن، ئەم بیرۆکەیـە هایـك بەشـێوەیەکی روون بەرپەچـی دایـەوە، چونکە نەریتەکان رەنگە لەسـەر بنەمای لۆژیکی و ئەقڵانی دروسـت نەبووبن، بەڵام ئەمە وای نەکردووە کەسـوودمەند نەبێت بۆئـەوەی دەیگرێتەخـۆی، هایك گەیشـتە خاڵێکی گرنگ لەتێگەیشتنی نەریتەکاندا، بەڵام بەداخەوە بەرلەوەی بەشێوەیەکی باشـترو زیاتر تۆژینەوەی لەبارەوە بکات، رووی کردە بیرۆکەی پەرەسـەندنی نەریتەکان، چونکە ئێمە ئێستا دەگەینە ئەوەی: هەر نەریتێك کەپیـادەی دەکەین، دەکرێت بیکەین بەدوو قۆناغ، یەکەم دیـاردەی رەفتاری یان دەتوانین پێـی بڵێین جفـرەی غەریزی(رەمەکی) کەلەناو سیسـتمی فیکری و دەماری و گلاندەکانماندا هەیە، دووەم ئەو بەهایەیە کەلەگەڵیدایـەو دەکرێـت گفتوگۆی لەبارەوە بکەین و شـی بکەینەوەو رەخنەی ئاراسـتە بکەین یان بەوشە بەرگری لێ بکەین.

لەنەریتێکـی وەك: رێگرتـن لەهاوسـەری گرتن لەگەڵ پیاوخراپێکدا — هەتا نەوەی خراپتری لێ نەکەوێتەوە- جفرە رەمەکییەکە بەشـێوەی فەرمـان ورێنمایی و رێگرتن بەدەردەکەوێت،واتـە بەرنامەرێژی تاکەکان بەجۆرێك دەکات کـە لەپیاوخـراپ دووربکەونـەوە، بەڵام شـێوەکەی دیکەی کەدەکرێـت پێـی بڵێین بونیـادی ئایدیۆلـۆژی نەریتەکان، کۆمەڵێـك خورافەیەو کۆمەڵگە وەك بیانوویەك بۆ فەرمان و رێگرتن بەکاری دەهێنێت، ئەم شێوەیە لەهزری کۆمەڵایەتیدا بەرجەستەیە.

ئێستا... لەکاتی هەڵسـەنگاندنی نەریتێك لەوەی بەسـوودە یـان نا، دەبێـت بـەردەوام دوو شـێوەی لەیەکتر جیابخەینـەوە یادمان، واتـە دووپێـوەری جیاوازمان هەیە بۆ هەڵسـەنگاندنی هەر نەریتێك، یەکەم ئاسـتی سودەکەی چەندە، یان جفرە رەمەکییەکەی چییە، دووەمیش بوونیادی ئایدیۆلـۆژی و فیکـری و بەهای ئەو نەریتـە لەکۆمەڵگادا چ دەرئەنجامێکی‌هەیە؟

دیارە ئـەم بیرۆکەیە دووچاری دژایەتیمان دەکات، بۆنمونـە قەدەغەکردنی هاوسـەرگیری لەنێـو خزمایەتیدا، لەیەکەمداو لەجفـرە غەریزییەکەیدا سـەرکەوتوو دەبێت،

بەڵام شێوە ئایدیۆلۆژییەکەی (ئەو ئەفسانەیەی پێوەی بەندە) بەدرێژایی کات وا لەتاکەکان دەکات بەگژیدا بچنەوەو پێشێلی بکەن. بەمانایەکی دیکە کۆمەڵێك روونبینترو سەرکەشیانەتر دەبـن و دژایەتی ئەو کۆمەڵەدەکەن کەپارێزگاری لەم نەریتە دەکـەن، کەهەمووانیش لەدەرئەنجامی ئەو نەریتە شـارەزاو دڵنیا بوون، ئەوا مانەوەی ئەو نەریتە چ سوودو قورساییەکی هەیە؟

هـەر نەریتێك هـزرە ئەقڵانیەکەی لەدەسـتدا، دووچـاری رەخنەو بەراوردو پرسـیار دەبێتەوە، چ شـتێك ئەم نەریتە لەنەریتی کۆمەڵگەیەکی جیـاواز جیادەکاتەوە؟ لەراستیدا ئەمە میتۆدی جەنگاوەرە ئەغریقیەکان بوو کەئەو کاتەبە سـۆفیگەران ناویان دەبرا، چونکـە ئەوان لەئەنجامی کۆچ رەوی و گەرانیانەوە، بەردەوام نەریتەکانیان دەختەژێر پرسیارەوەو زۆرجار دوچاری سەریەشە دەبوونەوە لەنێو ئەو کۆمەڵگایانەی پیایدا تێدەپەرین، ئەمەش کاردانەوەی توندی بەرێوبەری ئەو شارانە دەردەخات کەبەرامبەریان دەیانکرد.

لۆژیـك و ئەقڵانیەت و گەرانی بێ کۆتایی بەدوای راسـتیدا، هەمووی بەبەها باشـەکان دادەنرێـن، بەڵام هیچ کەسێکی هوشیار ئامادە نییە ئەم بەهایە لەدژی بەکاربهێنرێت و خۆشی ژیانی بشێوێنین، وێنای ئەوەبکە کەسێك پێت دەڵێت هاوسەرەکەت خیانەتت لێ دەکات بەبێ ئەوەی تۆ ئاگاداربیت، یان کردەوەی منداڵە هەرزەکارەکانت پێ دەڵێت کەتۆ نایزانیت، بەڵێ، ئێمە زۆر شت دەربارەی ئەو کەسانە نازانین کەخۆشمان دەوێن پێویستە شتەکانیش کوێرانە بەرێ بکەین هەرچەندە جێی گومانیش بن، چونکە ئێمە هەموو کات ئارەزووی بیستنی ئەو جۆرە قسانەمان نییەو لەراستیشدا ئارەزووی ناکەین.

دەتوانین لەسـەر ئاسـتی تاکەکەس ئەم بیرۆکەیە وەربگریـن، بەڵام ناتوانین لەسـەر ئاسـتی کۆمەڵـە هەڵی بسـەنگێنین، ئایا کۆمەڵگە مافی خۆی نییە بەرگری لەخۆی بکات دژی هێرشێك کە گومان و مشتومر دەنێتەوە؟ بەتایبەتی ئەگەر مەبەسـتی بەرامبەر روخانی بنەمـای ئەو نەریتەی هەبێت و بەتەواوی بیگۆرێت؟ ئەم نەریتە ریشە داکوتراوانە هەروەك(DNA) تایبەتە بە هەر کۆمەڵێك، هەرئەو پێمان دەڵێـت کاردانەوەمـان بەرامبەر سـۆزێکی کۆمەڵایەتی وەك شوورەیی یان شەرمەزاری چیە، پێمان دەڵێت چی بکەین، چۆن

بەمنداڵی لەلایەن گەورەکانمانەوە فێردەکرێین، بەگەورەییش لەلایەن کۆمەڵگەوە، ئەمە بەدیدی هێگڵ ئامانجی رۆحی و ئەقڵی کۆبۆوەیە، بەڵام لەکاردانەوە خۆییەکاندا دەردەکەوێت کەزیاتر لەوەی وێنای دەکەین پێمانەوە بەند بووە، لەرێی ئەدرینال و ئەو خوێنەی لەدەم و چاوماندا دەزێت کاردەکات، هەرئەوەشە وادەکات ئێمە خۆمان بناسین و رۆڵی کردەوەکانمان دیاری بکەین، بەکورتی:

ئەو دەستورەیە کەبڕیار لەسەر بوونمان دەدات، ناشتوانین بپرسین ئایا ئەم نەریتە رەمەکیانە بۆ ئەو کۆمەڵگەیە بەسوودە، چونکە هەر خوودی خۆیەتی کە ئەم کۆمەڵگەیەی پێکهێناوەو مەرجی یەکەمەو پێویستە بۆ هێنانەدی هەر سیستمێکی کۆمەڵایەتی، لەبەر ئەوە هەڵەیە هەر نەریتێك یان هەر خوویەك بەشێوەیەکی پەتی هەڵبسەنگێنن.

تەنها بۆ بەرهەمهێنانی ژن و پیاوی باش لە دیدی کۆمەڵگەدا گرنگ نییە، چونکە بۆ بەرهەمهێنانی کۆمەڵێك بەهای کۆمەڵایەتی باش بۆ کۆمەڵگەیەك، دەبێت کۆمەڵگە خۆی تاکی چالاك و بەتوانا بەرهەم بهێنێت کە توانای هێنانەدی ئەو بەهایانەیان هەبێت، دەبێت ئەو تاکانە بەرهەم بهێنین کەی بتوانن بوێرانە بەرگری لە کۆمەڵگە بکەن، ئەو کەسە دانایانە بەرهەم بهێنن کە پارێزگاری لەرەوتی سەقامگیری کۆمەڵگە دەکەن، ئەوانەی بەسەر پاڵنەرەکانی خۆیاندا زاڵن تا سستم بپارێزن، ئەمەش هۆکاری کاردانەوەی توندی ئەو کۆمەڵگەیەیە بەرامبەر ئەوەی دەیەوێت خوویەك یان بەهایەکی بگۆڕێت، چونکە ئەوە بەتەنها ئایدیۆلۆژیەتی سەرزارەکی کۆمەڵگە ناخاتە مەترسییەوە، بەڵکو ئەو بوونیادە ئاکارییەی ئەو خوونەریتەی لەسەر دامەزراوە.

خوونەریتەکان وەك شێوازی چێشت لێنان

کەواتە خوونەریت تاکە رێگەیەکە بۆ گواستنەوەی خووە باش و چالاکەکانی کۆمەڵگە، وەك رێنماییەکیشە کەوا دەکات تاك بەگوێرەی کۆمەڵگەکەی خۆی هەست بکات و رەفتار بنوێنێت.

یان وەك شێوازی چێشت لێنان، خوونەریتەکان بەشێوەیەکی راستەوخۆ و لە شێوەی فرمان کردنەوە داوات لێناکات پەیرەوی بکەیت، پێت دەڵێت: بۆ دروست کردنی ئەم خواردنە پێویستت بە مەعکەرۆنی زەلاتەو.. .، ئەگەر شتێکی دیکەت دەوێت تۆ ئازادیت، دەتوانیت تەماتە یان زەیتون..بۆ زیاد بکەیت، یان بیگۆڕیت.. . لە ئاکامدا تۆ ئەو خواردنە دروست دەکەیت.

بە بەراورد لەگەڵ خوونەریتەکان : "دەبێت ئەم شتە بکەیت ئەگەر دەتەوێت بگەیتە کۆمەڵگەیەکی دیاریکراو، ئەمەش ئەو شتانەیە لەبەردەمتدایە پاش هێنانەدی بنەرەتە بیستراوەکان بۆ گەیشتن بەو کۆمەڵگەیە...".

بۆ دیاریکردنی باشتر و جیاکردنەوەی خوونەریتەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە هیندییەکان زۆر ئارەزووی بەهارات دەکەن، بەڵام ئەمریکیە باشووریەکان بە پێچەوانەوە، کەواتە چۆن رێگەیەکی بێ لایەنانە بدۆزینەوە بۆ هەڵسانگاندنی ئەوەی کامیان لەوی دیکەیان باشترە؟

کەواتە بادان بەراستیەکی رووندا بهێنن، کەس ناتوانێت بچێتە شوێنێکەوە کە تیایدا بڕیار لەسەر خوونەریتێك بدات لەوەی کام لەوی دیکە باشترە یان خراپترە لەچەندین کۆمەڵگە یان شارستانیەتەکاندا، بەڵام پێوەرێك هەیە کەهەموو کەس دەتوانێت بەپێی کامەی گونجاوترە لای ئەو دیاری بکات، ئیدی کۆن بێت یان نوێ.

ئەگەر بیرۆکەکە گشتگیر تر بکەین، ئەوا دەتوانین لەخۆمان بپرسین، ئایا بەم بارودۆخەی ئەمڕۆمان رازین، یاخود وەك ئەوەی لەرابووردودا بوو باشترە، دەشتوانین بەهەمان رێگاو بەشێوەیەکی گشتی بەراورد بکەین، تیپێکی وەرزشی دەتوانێت لەسەر چۆنێتی بەرگەکەی بڕیار بدات یان گۆڕینی بیرۆکەکەی بۆ یەکێکی دی، یاخود دیدێکی ئاینی نوێ بۆسەر رێبازێکی ئاینی زیادبکرێت، تاوەکو گشتگیرانەتر بدوێین: کۆمەڵگە دەتوانێت بڕیار لەسەر باشترینی خوونەریتە کۆن یان نوێیەکانی بدات، هەردوو ئەقڵی (تاك و کۆمەڵگە) دەتوانن بەراورد بکەن و باشتر دیاری بکەن،کەسێکی کامڵ دەتوانێت کەس و کارو هاورێ باشەکانی دیاری بکات، یان کەسی نەخۆش بەشەکرە دەتوانێت بڕیار لەسەر باشی و خراپی مادە کهولیەکان بدات.

تاك دەتوانێت شتە باشە نوێیەکان هەڵبژێرێت و کۆنەکە بخاتە لاوە، کۆمەڵگەش بەهەمان شێوە، هەر لەدەمی شۆڕشی (میجی) یەوە لەیابان سەدەی نۆزدە، هەموو کۆمەڵگە

بەتێکرا کەوتە هەڵبژێری خوونەریتەکانی لەپێناو پاراستنی سەربەخۆیی خۆی، کاتێک دەرکی بەوە کرد گۆڕان شتێکی حەتمییە، دەستیکرد بەهێنانی خونەریتی نوێ لەخۆرئاواوە بۆناو گۆمەڵگەکەی خۆی، چەندین گەنجیان ڕەوانەی خۆرئاوا کرد بۆ خوێندنی ئەم خونەریتانەی وڵاتە خۆرئاواییەکان.

یابانییەکان توانیان شارەزاییەکی قوڵ دەربارەی خۆرئاوا بەدەست بهێنن، بەهەمان ڕێگاو بەنواندنی کەلتوری خۆرئاوایی لەناو یاباندا، واتە بەراکێشانی بۆناو خۆی و هەڵسەنگاندنی لەناو خۆیدا، ئەمەش بەهای گواستنەوەی خوونەریتەکان لەنێو کۆمەڵگاکاندا دەردەخات، ڕەنگە بۆئەو کۆمەڵگەیە کۆن بێت کەدروستی کردووە، بەڵام نوێیە بۆئەو کۆمەڵگەیەی وەریدەگرێت و لەخۆی دەگرێت، لەحاڵەتی یەکەمدا وەك حیکمەتی باووباپیرانمانە، لەدووەمیشدا داهێنان و نوێ بوونەوە.

هەروەها دەکرێت خوونەریت میراتیەکی خراپ بێت و ببێتەبار بەسەر نەوەکانی ئێستایەوە، ببێتە ئامرازێك بۆ گواستنەوەی نەوەی نوێ بۆ شێوەیەك کەلەگەڵ نەریتێکی دیکەو لەشارستانەیتێکی دیکە بگونجێت. هەروەها دەکرێت کۆمەڵگە ڕۆحێکی نوێ بکات بەبەری نەریتێکی شاراوەداو بیکاتە زانینێکی نوێی داهاتویی، یاخود شێوەو ئایدۆلۆژیەت و ئەفسانەکەی بگۆڕێت و پارێزگاری لەجفرە ڕەمەکییەکەی بکات، وەك بێلانەکانی سەردەمی ڤیکتۆری کردیان وئێستاش بەباشی بەردەوامن یاخود لەڕێی پێشبڕکێوە بیانوو بۆ یەکێك لەنەریتەکانی بهێنێتەوە، ڕەنگە مەسیحییەك بیانو بۆهەڵسوکەتە نمونەییەکەی بهێنێتەوە لەژێرناوی مەسیحدا، کەچی کەسێکی بودایی بەناوی بوداوەبیانوو بۆهەمان هەڵسوکەوتی مەسیحیەکە دەهێنێتەوە، لەراستیدا ژمارەیەك خوونەریت لەجفرە ڕەمەکیەکەیدا بەردەوامبووە سەرەڕای گۆڕینی ئایدیۆلۆژیەت و لێکدانەوەکەی.

گریمانێکی تەواو جیاوازیش هەیە، ڕەنگە تاکێك یان کۆمەڵگەیەك بەتەواوی نەریتێکی بەجفرە ڕەمەکی و بونیادە ئایدۆلۆژییەکەیەوە ڕەتبکاتەوە، بەشێوەو ناوەڕۆك، لەپێناو بەهایەکی ئاکاری کەبەهێزەوە دەردەکەوێت، ئەم ئەزموونی گۆڕانە، کلیلێکی گرنگە بۆ تێگەیشتن لەم دیاردە تایبەتە، کەبنەڕەتی نەریتێکی نوێ دەخولقێنێت و گۆڕانێك لەڕەوتە مێژووەکەیدا دەکات.

گەشەکردنی زۆری نەریتێك لەجفرەی ڕەکەمییەکەیدا، گەورەترینی ئەو گۆڕانکارییانەیە کە دووچاری کۆمەڵگە دەبێتەوە و زیاتر لەچەمکی نەریتەکەیان ئایدیۆلۆژییەکەی دەیهەژێنێت، لەبەرئەوەی بنەڕەتی نەریتەکەو لەناخیدا دەیگۆڕێت، بەم گۆڕانەش لە تێگەیشتنە فراوانەکەیدا دەوترێت" شۆڕشی ڕۆشنبیری" پاش ئەم ڕووداوە مەزنەش، تاکەکان بەشێوەیەکی جیاوازتر بیر دەکەنەوەو هەست و کاردانەوەکانیان لەریشەوە دەگۆڕێت و هەست بەشەرمەزاری ئەوەش دەکەن کەلەرابردوودا شانازییان پێوەکردووە، زۆرجار ئەمە لەباڵا دەستەکانەوە دەبێت، هەندێکجاریش لەئەنجامی گەرانەوەی نەریتێکی کۆن بۆ ژیانی نوێ و هەوڵدان بۆ لاسایی کردنەوەی وەك دەرکەوتنێکی کلاسیکی ئاینی لەماوەی ڕابوونی ئەورووپیدا.

خوونەریتە گۆڕاوەکان:

بیرۆکەی گۆڕان کلیلی سەرەکییە بۆ تێگەیشتن لەسروشتی خوونەریتە گۆڕاوەکان، ئەوەی باوەڕ بەرێژەیی ئاکار دەکات، ئەو ڕاستیەدەزانێت کەپێوەرێکی ئاکاری نییە کە یەکێکیان لەویدیکەیان گرنگتر یان کەمتر بێت، لەهەمان کاتدا ناتوانێت نکوڵی لەوە بکات کە کەسانی دیکە لەو باوەڕەدان پێوەرە ئاکارییەکان کەلەخۆیان گرتووە باڵاترە و پلەیەك بەرزترە لەوەی بەشێوەیەکی کەڵەکەبوو کۆیان کردۆتەوە، دەرك بەوەش دەکات هێزی ئەم وەهمەبەخولقاندنی گۆڕانە ڕەفتارییە بەردەوام و قوڵەکان لەکۆمەڵدا.

گرنگ ئەوەیە تێگەیشتن لەچاوگی ئەزموونی چەمکی ئاکاری باڵاترە لەکۆمەڵەکەدا، چونکە لەهەستی تاکەکەسەوە دروست نابێت لەوەی بەسەر کەسانی دیکەدا باڵاترە، بەڵکو بەهەستەکانی تاکێکی ئێستا بەرامبەر خۆی کە باڵاترە لەرابردووەکەی، کاتێك ئەو پێوەرە ئاکارییانە وەردەگرێت، لەنەریتی مەسیحیدا بەم بیرۆکەیە دەڵێن(مرۆڤ سەرلەنوێ لەدایك ببێتەوە)، بەڵام لەئاینی جولەکەدا ئەم چەمکە دەخرێتە چیرۆکی دەرچوونەوە (گۆڕانی جولەکە لەکۆیلەوە بۆ میللەتی هەڵبژێردراو)، هەروەها لە ئیسلامدا (بیرۆکەی تۆبەو پاداشت و تێپەڕاندنی بت پەرستی و کامڵ

بوونی ئاینەکانی رابردوو بەئاینی ئیسلام) لەهەموو نمونەکاندا شـێوەی گۆڕانەکـە خـودی ئەزمونییە، سـوربوونی جێگیر لەقۆناغێکی ئاکاری پێشتر بۆ قۆناغێکی سەرکەوتووانەتر.

گۆڕینـی ئاکاریـی لەقۆناغێکی خۆرسـکانەترو بلاوتـرەوە بـەرەو قۆناغێکـی کەمتر خۆرسـکانەو بلاوتر دەمانبـات، لەبەرئەوە گرنگـە هەر کۆمەڵگەیـەك بایەخی رەخنەیـی خوونەریتـە گۆڕاوەکانـی دیاری بـکات، چونکە دەخوازێت وابکات کەپیرۆزی بکات، ئەمەش لەرەمەکی سروشتی دەردەچێت، (کەس نایەوێت بگەڕێتەوە بۆئەو دۆخەی کەپێشتر تیایدابووە).

لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت نەریتی گۆڕاو وەك رێگرێك ببینـین، کەرێگا نادات بەرەو بەهایەکی ئاکاریی بالاتر بچێت تابەرو دوا هەڵنەتوتێت، ئەم نەریتانە بەهێزن، رێگەمان دەدات کەبـە گۆڕینی رێگایەك بەدو بکەویـن لەهەڵس و کەوتێکی دیاریکـراو لەژیانماندا، بـەلام رێگەمان نادات ئـەو رێگەیە بگۆڕیـن کەتیایدا جفرە رەمەکییەکەی بەرجەسـتە بکەین، لەبەرئەوەی سەرناکەوین و بۆ بەهاکانی پێشتر دەگەڕێینەوە، ئێمە نامانەوێت بەرەو پێشـتر بگەڕێینـەوە، دەبێت زامنی ئەوەش بکەین لەدانانی خوونەریتەکاندا، نەوەکانی داهاتووش بەرو دواناگەڕێنەوە.

لێرەدا دەتوانین دیدی هەڵسـەنگاندنێکی گرنگ و گـەورە بەدی بکەین، دەبێت یادەوەرییە کۆکراوەکە بپارێزین بەرلەوەی گۆڕانکاری بکەین، تا نەخلیسکێین رووەو رابردوو، چونکە ئەگەر نەزانین لەچی رادەکەین، ناشـتوانین بایەخی راکردن لەرابردوو بزانین بەرەو ئێستا، سەرکەوتووانەتر.

لە راسـتیدا ئێمە کاتێك لەلوتکەی لەبیرچوونەوەی کۆمەلایەتیداین،مەترسـی لەدەسـتدانی گرنگترین نەریتی گـۆڕاوە بەدەردەکەوێـت و بـەرەو تەکنیکـەکان دەروات بۆ پاراستنی بەهای ئاکاری بالاو لەوێشەوە بۆ پیادەکردنە میللیە بێ نرخەکان.

باشـترین رێگـە بـۆ فێربـوون و بەرداوامـی ئەم خوونەریتە گۆڕاوانە بە ئاکار و بەهاکەیەوە بێگومان خێزانە، دەبێت خێزان بگاتە ئەو بیرۆکە ئاکارییەو بایەخی گەورەیان راهێنانی وەچەکانیان بێت لەسەری بەر لەوەی بەرەو نەریتی گـۆڕاوی دیکە هەنگاو بنێن، هەروەها دەبێت نەوەیەك ئامادە بکەن بۆ گواستنەوەی ئەو نەریتانە بۆ نەوەی دوای خۆیان، ئەم تەکنیکە لەخۆیدا

نەریتێکی دیکەیە لەنێو ئەو نەریتانەی دەیانەوێت بیپارێزن و دەخوازن بیگوازنەوە.

لـەم خاڵەوە هاوسـەری هیـچ پەیوەندییەکی بە بایۆلۆژییەوە نییە، بەڵکو بنەمایەکی کۆمەلایەتییە پارێزراوەو لەبەردەم ئـەو ئاژاوەیەی لە کەسـێتی مرۆڤدایە وەسـتاوە، ئامانجی رێگرتن نییە لەو ئاژاوەیەو وێرانکردنی بەشێوەیەکی رەها، بەڵکو گواستنەوەی حاڵەتێکی مرۆیی بۆ قۆناغێکی ئاکاری بالاتر، باوك و دایك منداڵەکانیان بە باشـی پەروەردە دەکەن، ئامانجیش ئەوەیە باشتر بژین، بەهای ئاکاری بالاتر بەشێکی بنەرەتیە لەو ژیانەی لە باوانەوە بۆ وەچەکان دەگوازرێتەوە.

جێگیربوونی گوازراوە لە نەوەکانەوە:

ئەو خەسڵەتەیە کە لە هەموو شارستانیەتێکدا بەدی دەکەین، دەبێت شارسـتانیەت تۆمارێکی بەردەوامی کلتوری هەبێـت، پرۆژەیەکە چەندین نەوە بە ئەنجامی دەگەیەنێت، بۆ ئەوەش کە شارسـتانیەت پارێزگاری لەخۆی بکات، دەبێت بەشێوەیەکی دروست لەنێو نەوەکاندا بەردەوامی پێبدات، ئەم گوتەیە بۆ ئەو شارسـتانیەتە جێبەجێ دەبێت کە پێویستی بە پرۆسەی رۆشنبیرکردنەو بە ئاسانی بەسەر پاڵنەرەکانیدا زاڵ نابێت، یان لە هەسـتکردنی بە کەمی و لە تێکەڵ بوونی رەگەزیی. . تا د

بەکورتی: هەتا بەهای ئاکاری شارسـتانیەتێك بالا و سەرکەوتوو بێت، پارێزگاری لێکردنی سەختر دەبێت.

چۆن پرۆسەی گواستنەوەی شارستانیەت بەتەواوی لە نەوەیەکەوە بۆیەکێکی دی بە ئەنجام دێت؟ دەتوانین بزانین چۆن هەبووە ماددیەکان دەگوێزرێنەوە، بەلام چی سـەبارەت بە رێگەی بونیادنان، سستمی گواستنەوە، ئامێرو ئامرازەکان! بەجۆرێکی دی دەتوانین بڵێین(سوودی بۆماوەیی رێگە خێراکان چی یە بۆ ئەو نەوانەی ناتوانن ئۆتۆمبیل لێبخورن؟.

ئـەو کۆمەڵگەیـەی دەیەوێـت پارێزگـاری لـە شارسـتانیەتی خۆی بـکات، دەبێـت یەکەم شـت بایەخ بە گواستنەوەی زانیاریەکانی بدات، کە لە رێگەیەوە پارێزگاری لە پلەی شارستانیەتەکەی دەکات، دەنا سوودی چی یە نمونەکان بەبێ زانیاری دەربارەیان بگوازرێتەوە؟ بۆ زامنکردنی

گواستنەوەی تەكنیكیەكانی، دەبێت ئەندامەكانی هەست بەبوونی ئەركێكی ئاكاری بكەن و جیهانێكی باشتر بۆ وەچەكانیان جێ بهێڵن.

نەوەی سـێیەم خاڵێكی گرنگە لە شارسـتانیەتدا، كاتێك بەردەوام دەبێت كەهەستكردن بەئەركێكی ئاكاری لای یەك بەیەكی نەوەكاندا هەبێت، رەنگە لە كۆمەڵگەیەكدا ئەم هەستە تادووئەوەندە بڕبكات، بەڵام هەر دەبێت بگەڕێتەوە بۆ دروستكردنی ئەم هەستە، ئەم ئەركەش چۆن بەئەنجام دێت؟ چۆن وابكەین باوكان هەسـت بەپابەندبوونـی ئاكاری قووڵ بكەن بەرامبەر بەوەچەكانیان؟

چاككردنی خوونەریتەكان:

وەك پێشـتر ئاماژەمـان بۆكـرد، خوونەریتـەكان لەشێوازی چێشت لێنان دەچن، چەندین تەكنیكی نوێ هەن بۆ خواردن، دان شوشتن، دروستكردنی یاری بەپەرە، بەڵام ئەمە ئەو بەهایانە نین كەخێزان هەسـت بكات ناچارە بۆنەوەكانی بیگوازێتەوە، ئێمە بەدوای شێوازدا دەگەڕێین كەكەسایەتیەكی دیاریكراوو جۆرێكی تایبەت لەمرۆڤ بەرهەم بهێنێت.

لەیۆنانی كۆندا، بێجگە لەبەردەوامی تەكنینكەكانی دروسـتكردنی شمشێرو قاپ و قاچاخ، دەبوایە باوكان شێوازی دروسـتكردنی منداڵێك بگوازنـەوە كەهەتـا لەژیاندا مابن ئـارەزووی جەنگـاوەری بكـەن و بەرگری لەوڵاتیـان بكەن، تێبینی كراوە ئەو ویلایەتانەی ئەم ئارەزوویان لەدەسـتداوە لەنەوەكانیدا، شكستیان هێناوە لەئارەزووكردن لەبونیادنانی ئازادی... بگرە تاكەكانی رووبەرووی مەینەتی و كۆیلایەتیش كردۆتەوە.

دەبێت ئەم بیرۆكە گرنگە لەبەرچاوبگرین كاتێك بیرۆكـەی بەراوردكردنی نەریتێك لەگـەڵ بیرۆكەی (هایك) بۆ پەرەسـەندنینەریتەكان دەكەین، بەلایـەن (هایك) ەوە نەریت توانای بەردەوامی هەیە ئەگەر بارودۆخی رابووردووی تێپەڕاندبێـت، گەرچی دیـدی نوێ و گرنگ لێـرەدا دەڵێت: خوونەریت بەردەوام دەبێت ئەگەر بتوانێت نەوەكانی داهاتووی بەشێوەیەكی كاریگەر لەخلیسكاندن پاراستبێت، ئێمە ئێستا بەدەست گرفتێكی لەم چەشنەوە لەكۆمەڵگە خۆرهەڵاتیەكان دەناڵێنین، گرفتی خلیسكان بۆ رابردوو لەهزری ئسولیەكاندا، ئەگـەر نەریتێـك كۆمەڵگـە بەرەو كەنـدەڵان ببـات، ئەوا دەبێـت بگۆڕدرێت، بەچاوپۆشـین لەهەموو ئـەو ئەزموونە سەركەوتوانەی كەئەم نەریتە پێشتر بەخۆیەوە دیوە.

ئەو تیۆرییـەی لێـرەدا سـەبارەت بەخوونەریتی پراگماتی تەواو خراوەتە روو، بەیەك پرسیار كورت دەكرێتەوە: ئایا خوونەریتەكان پلەی شارسـتانیەتی لـە كۆمەڵگەیەكدا دەپارێزێـت یان نـا؟ لەهەمان كاتدا تیۆریەكـی دیالێكتیكی مشتومڕ ئامێزە، چونكە خوونەریت بەپلەی سەركەوتنیەوە هەڵدەسـەنگێنرێت، نەك تەنها بەپاراسـتنی پێودانگەكانی شارسـتانیەتێك، بەڵكو لەبونیادنانی كەسـایەتی مرۆڤیش لەسـەر هەردوو ئاستی تاكی و كۆمەڵی. یان بەشێوەیەكی دی، كاتێك خوونەریت دیدێكی داهاتووی روون و ئاشكرای دەبێت.

بەكورتـی خوونەریت بەچەمكـە نوێیەكەی ئەو بەهایەیە كەوادەكات مەدەنیانە بمێننەوە، ئەوەی ئامرازەكان دەخاتەبەردەستمان بۆئەوەی شارستانیەتیانەتربین، بونیادنانی كۆمەڵایەتیە كاتێك لەنێو نەوەكانی داهاتوودا بەرجەسـتە دەبێت، دەبێتە بنەڕەت بۆ بونیادی نوێی كۆمەڵایەتی پتوترو داهاتووانەتر.

ئێمە بڕوا بەبوونی بونیادی كۆمەڵایەتی بۆ واقیع دەكەین، دەشێت لەیادمان بێت راستی ئەم بونیادە كۆمەڵایەتیە لەرابـووردوودا بەسـەر كەوتووی بەئەنجـام دراوەو بەوەش بۆ ئێسـتا گوازراوەتـەوە، ئێمە پێویسـتە دەرك بەوە بكەین ئەم بونیـادە كۆمەڵایەتیە واقیعییە زامنی بنەماو پاڵپشـتە كۆمەڵایەتییەكانی داهاتووەو ناكرێت بەبێ ئەو وێنای بكەین.

ئەمـە ئـەو مەملەكەتەیـە كەهیگڵ پێـی دەوت "رۆحی ئامانج" كە تیایدا مرۆڤ دەست بەبونیادنانی واقیعی كۆمەڵایەتی دەكات، لە بەرامبەریشدا دەست بەبەرهەمهێنانی ئەو مرۆڤانە دەكات كەتوانای بونیادنانی واقیعێكی كۆمەڵایەتی سـەركەوتوانەتریان هەیە لـەرووی ئاكارییەوە، لەراسـتیدا مەبەست لەو واقیعە كۆمەڵایەتیەیە كەنایەوێت بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتە ئەخلاقیە نزمترەكان.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ: ئایا دەرچوونی شلەیەکی لینج جار جارە لە چوکەوە مانای بوونی نەخۆشیەکی سێکسیە؟

- مەرج نییە، چونکە زۆربەی ئەو حاڵەتانە بەهۆی قەبزییەوە روودەدات کاتێك پاشەرۆ لە رێکەدا دەمێنێتەوە ئەوا پەستان دەخاتە سەر پرۆستاتە رژێن هەندێك لەو شلاوە لینجەی تیایدایە لە چوکەوە دێتە دەرەوە یا لەکاتی دانیشتن و رۆیشتنداو شلاوەکەش بەوە جیادەکرێتەوە کە روون لینجە.

هەندێك جاریش لەئەنجامی هروژاندنی سێکسیشدا ئەو حاڵەتە روودەدات واتە پێش کارە سێکسیەکە.

بەڵام ئەگەر شلاوەکە رەنگی سپی تۆخ یان زەرد بوو لەشێوەی کێمدا و پەڵەی لەسەر جلی ناوەوە بەجێهێشت، ئەوا ئەو کاتە بەنەخۆشی دادەنرێت و مەرجیش نییە نەخۆشییەکی سێکسی بێت بەڵکو رەنگە بەهۆی بوونی هەندێك هەوی کۆئەندامی زاوزێ یا پرۆستان یا میزەرۆ و میزڵدان یا گورچیلەکانەوە بێت، لە هەموو ئەو حاڵەتانەی دواییدا پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشك بدات و پێش هەموو شتێکیش پزیشك کەسەکە دەنێرێت بۆ لێنۆرگەی

تاقیگەیی و لەوێ شلاوەکەی دەپشکنرێت و دەردەکەوێت تووشبونەکە چییە پێویستە لێردا ئاماژە بۆ ئەوەش بکەین ئەم حاڵەتانەی دوایی نابێت دوابخرێت نەوەکو میکرۆبەکانی سوزەنك و نەخۆشییە سێکسیەکان دەربچێت، بە تایبەتی ئەگەر کەسەکە کارێکی سێکسی دەرەکی ئەنجام دابێت.

پ: ئایا تووشبونی نەخۆشیە سێکسیەکان تەنها بەهۆی کاری سێکسیەوە دەبێت؟

- بە پلەی یەکەم بەڵێ، بەڵام هەندێك نەخۆشی وەك فەرەنگی (سفلس) یان نەرمە ئەلسەر، یا ئەیدز هتد.....

بەرێگای دیش دەگۆزرێنەوە وەك خوێن گواستنەوە لە کەسێکی تووشبوو بۆ کەسێکی ساغ، بەکارهێنانی هەندێك کەلوپەلی نەخۆش، ماچ کردن، بە تایبەتی ماچی ناوچەی تووشبوو، یان کۆئەندامی زاوزێ، یا لە رێگەی دەردراوەکانی زاوزێی کەسە تووشبووەکە وەك شلەی تۆواو رووشدەدات لەئەنجامی نوستن لە جێگای کەسێکی تووشبوودا بەتایبەتی لە میوانخانەو ئوتێلەکاندا یا بەکارهێنانی کەلووپەکانی ناوەوەی کە پاك نەکراونەتەوە هەندێك کەس تووشی ئەو نەخۆشیان ببن هتد. ...

پ: ئایا بەکارهێنانی کۆندۆم مرۆڤ لەنەخۆشیە سێکسیەکان دەپارێزێت؟

- بەشێوەیەکی گشتی بەکارهێنانی کۆندۆم تا ئێستا باشترین رێگەیە بۆ تووشنەبوون بەو نەخۆشیانە بەڵام ئەوەش لەسەدا سەد نییە چونکە روودەدات لەکاتی کارە سێکسیەکەدا کۆندۆمەکە بدرێت یا کونی تێببێت، یان خۆی کون بێت و هەندێك وردە کونی تێدابێت کە پێی نازانرێت یان لەجۆری خراپ و هەرزان بێت.

پ: زیانە دیارەکانی نەخۆشی سۆزەنك چی یە؟

- بەگشتی سۆزەنك ئەگەر بە خێرایی چارەسەر کرا لە رێگای وەرگرتنی دژە زیندە(ئەنتی بایوتیك)ەکانەوە ئەوا لەماوەی کەمتر لە هەفتەیەکدا لەناو دەچێت و نامێنێت. نیشانە سەرەکیەکەشی بریتیە لە هاتنە خوارەوەی شلاوێکی سپی تۆخ یان مەیلەو زەرد لەدەمی چوکەوە، لەگەڵ کزانەوەو خوراندندا کە لەپاشدا بەو دەرمانانە نامێنێت و وشك دەکات بەڵام ئەگەر کەسەکە خۆی فەرامۆش کرد و چارەسەی وەرنەگرت، ئەوا میکرۆبەکە بەرەو کۆئەندامی زاوزێ و میز دەروات و دەبێتە هۆی هەوکردنێکی زۆر تیایاندا کەنیشانەکانی کزانەوەو خوراندن و هاتنەدەرەوەی برێکی زۆری ئەو شلە سپی یە مەیلەو زەردە تۆخەیەو لەزیاتر مانەوەیدا دەبێتەهۆی پەکخستنی زۆرێك لە خانەو شانەکانی ئەو ناوچانە، و ئەگەر بەرەو گونەکانیش شۆربووەوە دەبێتەهۆی لەناوبردنی خانە تۆوپێکهێنەکان و تووشکردنی کەسەکە بەنەزۆکی، هەروەها ئەو ئەنجامە بەگەیشتمنی بۆ بۆرییەکانی بوروبخ و گوێزەرەوەکانی تۆواویش روودەدات، و لەژنیشدا هەمان بەرئەنجامی دەبێت ئەگەر گەیشتە جۆگەکانی فالوب و هێلکەدانەکان.

پ: هەندێك کەس پاش کاری سێکسی هەست بەهەوکردن و خوراندن دەکەن لە چوکیاندا هۆی ئەمە چییە؟

- ژن زۆرجار بەتایبەتی لەکاتی سکپڕیدا تووشی هەندێك لەجۆرەکانی کەڕوو دەبن، ئەوەش لەئەنجامی کارەسێکسیەکەدا دەگوێزرێتەوە بۆ مێردەکەی ئەوە هۆکارێکی سەرەکی ئەو خوراندنەیە، زۆرجاریش لەئەنجامی کەمی شلەی ناو زێ و لێخشاندنی زۆرەوە هەندێك رووشاندن لەچووکدا پەیدادەبێت، یا لەئەنجامی بەکارهێنانی کۆندۆمەوە بەزۆری بەتایبەتی کۆندۆمی زۆرتەسك، یا هەستدارێتی کەسەکە بۆی، هەندێك کەسی دی لەئەنجامی لەبەرکردنی جلی ناوەوە بەتایبەتی تەسك یابوونی هەندێك لەبەشەکانی نایلۆن و پۆلی ئەستەر، یا لەئەنجامی مانەوەی تایدو جۆرەکانی سابوون لەسەر جلەکانی ناوەوە، ئەوحاڵەتانەیان تیادا روودەدات کەپاش ماوەیەکی کەم لەئەنجامی پاك و خاوێنی راگرتنەوە نامێنن و لەناودەچن.

بەڵام ئەگەر برین یا ئەلسەر لەسەر ئەندامەکە لەگەڵ هەوکردندا پەیدابوو بەتایبەتی لەکاتی سێکس کردن لەدەرەوە، ئەوا پێویستە زۆر بەخێرایی کەسەکە خۆی پشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات چونکە رێی تێدەچێت یەکێك بێت لەنەخۆشییە سێکسییەکان بەتایبەتی فەرەنگی یا نەرمە ئەلسەر یا هەرجۆرێکی دی کەپزیشك دەستنیشانی دەکات.

پ: ئایا دەتوانرێت بەئاسانی برینی فەرەنگی بناسرێتەوە؟

- بەشێوەیەکی گشتی ئەوە پێویستی بەشیتەڵکاری خوێن هەیە کەپزیشك لەرێگای تاقیگەوە ئەنجامی دەدات،

سەرەرای ئەوەی برینەکە بەزۆری لەسەر چوك یا ئەندامی زاوزێ پەیدادەبێت کەشێوەیەکی مەیلەو خڕی هەیەو یەك دانەیەو لاکانی سورهەڵگەڕاوەو خۆشی نەرمەو ئازاری نیەو شلەیەکی مەیلەو زەردی لێدێتە دەرەوەو ناخورێت، زۆربەی جاریش لیمفە رژێنەکانی نێوان رانەکان هەڵدەئاوسێت، ئەگەر میکرۆبی دی چوونە ناو برینەکەوە، ئەوکاتە برینەکە ئازاراویش دەبێت.

رووشـــــدەدات لـەئـەنـجـامـی فـەرامـۆشـکـردنـی نەخۆشیەکەدا لەهەندێك ناوچەی دیکەی لەشدا دروست ببێت وەك لیۆ و کۆم و دەست و هتد......

رەنگە ئەگەر کەسەکە بەتەواوی خۆی فەرامۆش بکات و نەچێتە لای پزیشك میکرۆبەکە بەهۆی کۆئەندامی خوێنەوە بگاتە هەندێك ناوچەی دیکەی لەش وەك دەماخ و چاو ببێتەهۆی کوێری یا ئیفلیجی و لەوانەشە بچێتە کۆئەندامی هەرسەوە، ئەو ژنانەش کەسکیان هەیەو تووشی فەرەنگی دەبن زۆرجار میکرۆبەکە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەو رەنگە تووشی تێکچوون و دەردی زۆری بکات یا ببێتەهۆی لەبارچوونی یەك لەدوای یەك بۆ ژنەکە.

پ: نەخۆشی هربس چی یە؟

ـ نەخۆشیەکی دیکەی سێکسیە بەهۆی ڤایرۆسێکی تایبەتیەوە لەرێگای کاری سێکسییەوە دەگوێزرێتەوە ئەو ڤایرۆسەی کەهربس دەگوێزێتەوە دووجۆرە یەکەمیان پێی دەوترێتHSV1 کەدەبێتەهۆی تووشبوونی لێوو دەم و چاوو هەندێك ناوچەی دیکە.

دووەمیان پێی دەوترێت HSV2 توشی ناوچەی کۆئەندامی زازوێ و کۆم دەبێت.

نیشانەکانی بەزۆری ئەمانەن:

ـ نەخۆش هەست بەخوراندن و دەرزی ئاژەنی ناوچەی توشبووەکە دەکات.

ـکۆمەڵێك زیپکە پێکەوە لەناوچەکەداسەرهەڵدەدەن کەبچووك و ورن.

ـ زیپکەکان دەتەقن و دەبنەهۆی هاتنەدەرەوەی کێم.

ـ لەپاش 10-7 رۆژ برینەکان وشك دەبن و رەنگە بۆچەند جارێکی دیکەش هەڵبدەنەوە.

پ: چی یارمەتی زیادبوونی میکرۆبەکان دەدات؟

ـ زۆرشـت یارمەتی دەرن، بەپلەی یەکەم ئەگەر جەستەی کەسەکە لاواز بوو واتە بەرگری کەم بوو، هەروەها بوونی ئەو نەخۆشیانەی کەپلەی گەرمی لەش بەرزدەکەنەوە، لەگەڵ تێکچونەکانی باری دەروونی و جەستەیی کەسەکە.

پ: ئایا ئەم نەخۆشیە لەژنیشدا دەردەکەوێت؟

ـ بەڵێ، ژن وەك پیاو لەئەنجامی کاری سێکسییەوە یا زۆر بەکارهێنانی کەلوپەلی نەخۆشیشەوە تووش دەبێت.

ـ کەبەزۆری لەکاتی میزکردندا هەست بەئازارو سوتاندنەوە دەکات.

ـ لەنـاوزێ دا بەتایبەتی لەلینجە چینی زێ دا برین پەیدا دەبێت کەلەکاتی جوتبووندا ئازارێکی زۆری بۆ پەیدادەکات.

ـ رەنـگـە میکرۆبەکە بـەهـۆی خـوێـنـەوە بگاتە پەردەکانی مێشك و تووشی هەوی پەردەکانی مێشکی بکات.

ـ تووشبوونی ملی منداڵدان بەبرین وزۆرجار ئەمە دەبێتەهۆی گواستنەوەی بۆ نێر.

ـ پـەنـگـخـواردنـەوەی میزکردن و هەڵئاوسانی لیمفەگرێکانی دەوروبەرو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

ـ لەکاتێکدا سکی هەبێت زۆر رێـی تێدەچێت میکرۆبەکە بگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەو تووشی گەلێك لەنەخۆشیەکانی مێشك و جگەری بکات و رەنگە بشبێتەهۆی مردن، یان تێکچوونە زگماکیەکان.

ـ زۆرمانەوەی میکرۆبەکە لەئەنجامدا دەبێتەهۆی شێرپەنجە لەملی منداڵداندا.

پ: ئایا نەخۆشی جگەری ڤایرۆسی بەهۆی چیەوە دەگوێزرێتەوە؟

ـ ئەمەش ڤایرۆسێکە چەند جۆرێکی هەیە بەڵام لەهەموویان بلاوتر جۆرێکە پێی دەڵێن جۆری B یا(Virus Hepatities B) کەدەبێتەهۆی هەڵئاوسان و هەوکردنی جگەرو تووشبوون بەزەردوویی و لەناوچوون و بەریشاڵبوونی خانەکانی جگەر.

ـ بەزۆری لەرێگای ماچ و کاری سێکسیەوە

دەگوێزرێتەوە بەتایبەتی لەناو لادەرەکاندا.

ـ لەرێگای دەرداوەکانی کەسە تووشبووەکەوە وەك شلەی تۆواو پاشەرۆو میزو لیکەوە.

ـ لەرێگای بەکارهێنانی دەرزی پیس بوو بەڤایرۆسەکە.

ـ لەرێگای گواستنەوەی خوێنەوە.

پ: نەخۆشییەکی سێکسی هەیە بەناوی بەهجەت تکایە ئەو نەخۆشیە چی یە؟

ـ نەخۆشییەکی دیکەی سێکسیە بەناوی دۆزەرەکەیەوە ناونراوە کەدەبێتەهۆی تووشبوونی کۆئەندامی زاوزێ و دەم بەهەوکردنی درێژخایەن و پەیدابوونی برین.

بەزۆری نیشانەکان لەم خاڵانەدا کۆدەبنەوە:

ـ برین لەناوچەی دەم و زاوزێ.

ـ پەیدابوونی برین لەناوچەکانی گەروو قورگ.

ـ لەوانەیە تووشی چاو ببێت و ببێتەهۆی کوێری.

ـ بەزۆری تووشی ئەو کەسانە دەبێت کەتەمەنیان لەخوار سی ساڵییەوەیە.

ـ پەیدابوونی زیپکە لەسەر پێست کەلەدوایدا دەبنە برینی وردو پاش وشکبوونەوەش جێگە بەجێدەهێڵێت.

ـ هەوکردنی ئێسك و جومگەکان بەتایبەتی ئەژنۆ.

ـ زۆرجار دەچێتە تورەکەی وەتەو ناو وەتەو چووکەوە، برین دروست دەکات.

ـ لەژندا بەزۆری تووشی لچەکانی ئەندامی زاوزێ دەبێت.

ـ ئەم نەخۆشیە بەوە دەناسرێت کەناوەناوە نامێنێت بەڵام لەپڕ لەجەستەدا هەڵدەداتەوە.

پ: هۆکاری هەوی پرۆستات چی یە؟

ـ پێویستە لەسەرەتادا جیاوازییەك لەنێوان هەوکردن و گەورەبوونی پرۆستاتدا بکەین، چونکە گەورەبوون و هەڵئاوسان زیاتر لەپیرەکان و بەتەمەنەکاندا روودەدات بەڵام هەوکردن لەهەموو تەمەنەکاندا روودەدات، هەوکردنیش دووشێوەی هەیە:

یەکەم: هەوکردنی خێرا بەهۆی ئەم هۆکارانەوە دەبێت:

ـ تووشبونی پرۆستات بەهەندێك میکرۆب کەلەئەنجامی کاری سێکسی خراپەوە دەبێت وەك تووشبوون بەمیکرۆبی سۆزەنك یا ترایکۆمۆناس، کەرەنگە لەدواتردا میکرۆبی دیکەشی تێبچێت.

ـ هەندێکجار هەوکردنەکانی گورچیلەو جۆگەکانی میز لەرێگای میزەرۆکانیان میکرۆبەکانیان دەگەنە پرۆستات و هەوی پێدەکەن و لەزۆربەی جارەکانیشدا میکرۆبەکان لەپرۆستاتەوە دەگەنە تۆواوە چیکڵدانەکان و لەپاشتردا ناهێڵن تۆوەکان کەلەگونەکانەوە دێن بەباشی برۆنەدەرەوە، یا دەبنە هۆی کوشتنیان و مرۆڤەکە تووشی نەزۆکی دەکەن.

ـ هەندێکجار لەئەنجامی هەوەکانی کۆڵۆن یا هەوەکانی ئاڵو یا گیرفانەکانی لووتەوە میکرۆبەکان لەرێگای سووڕی خوێنەوە دەگەنەپرۆستات و تووشی هەوکردنی دەکەن.

لەنیشانەسەرەکیەکانی ئەم حاڵەتەش:

- ئازارێکی زۆر لەخوار سك و پشتەوە.
- ئازار لەبنی موسڵدانیدا تادەگاتە نزیك کۆم.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ئارەزوو کەمکردنەوەی خواردن.
- سووتاندنەوە لەکاتی میزکردندا.
- هەندێکجار خوێن لەدوای میزکردن یا لەگەڵ هاتنەدەرەوەی تۆواودا دەبێت.
- هاتنەدەرەوەی شلاوێکی بەردەوام لەدەمی چووکەوە.
- کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی.
- لەحاڵەتە پەرەسەندووەکاندا پەنگ خواردنەوەی میز لەمیزەڵدانیدا روودەدات.

جۆری دووەم: هەوی درێژخایەنی پرۆستاتە بەرێژەیەکی زۆر لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە روودەدات و بەوە دەناسرێت کەماوەیەکی زۆر دەخایەنێت و زۆر دەمێنێتەوە.

لەهۆکارەکانی ئەمجۆرە:

- زۆرخوودانە دەستپەڕ لەلاواندا.
- خواردنەوەی مادە کهولیەکان بەزۆری.
- زۆر هوروژاندنی سێکسی لەئەنجامی سەیرکردنی وێنەو فیلمی سێکسیەوە بێ ئەوەی کەسەکە بتوانێت

لەسێکسەکە تێرببێت لەبەر نەبوونی هاوبەشێك، بەردەوام ئەم هوروژاندنە دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕانی پرۆستات و تووشبوون بەهەوی درێژخایەن.

■ تووشبوونی بەردەوام بەنەخۆشیە سێکسیەکان بەتایبەتی سۆزەنك.

■ هەوکردنی بەردەوامی گورچیلەو میزەرۆکان و ئاڵووەکان هتد....

نیشانە سەرەکییەکانی:

■ ئازار لەژێرتورەکەی گوندا کەرەنگە بگاتە کۆمیش.

■ نەمانی ئارەزووی سێکسی.

■ خەوبینین کەئازاری لەگەڵدا دەبێت.

■ دەرچوونی تۆواو لەگەڵ میزدا.

■ ئازار لەگوون و ئەندامی زاوزێیدا.

■ زوو میزهاتن، یا پەنگ خواردنەوەی میز لەمیزەڵاندا.

■ ناڕوونی میز، واتە بوونی لێڵیەك تیایدا لەشێوەی دەزووی درێژدرێژدا.

■ تێکچونی تەندروستی گشتی کەسەکە.

پ: هۆکاری دەرنەپەڕاندنی تۆواو چییە لەکاتی کاری سێکسیدا؟

ـ حاڵەتێکە لەهەندێك نێردا روودەدات و دەبێتە هۆی ئەوەی کەلەکاتی گەیشتن بەئۆرگازم یا لوتکەی چێژ وەرگرتن لەنێرەکەدا تۆواو دەرناپەڕێت ئەمانەش هەندێکن لەو هۆکارانە:

■ بەهۆی رووداوێکەوە یان نەشتەرگەرییەکەوە یا نەخۆشییەکی درێژ خایەنەوە ئەو دەمارانەی لەدرکە پەتکەوە دێنەخوارەوەو لێپرسراون بۆ رژاندنی تۆواو لەناودەچن کەبریتین لەدەمارەکانی دەیەم و یانزەهەم و دوانزەهەمی پشت و یەکەمی سێ بەندە.

■ لەپاش دەرهێنان و لابردنی پرۆستات یا ملی میزڵدان، تۆواو راستەوخۆ درێژ دەبێتەوە ناو میزڵدانەوە و لەگەڵ میزدا دێتە دەرەوە.

■ هەوکردنە درێژخایەنەکانی پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە.

■ زۆر هۆکاری دەروونی دەبنە هۆکاری ئەو کارە.

■ نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەتایبەتی فەرەنگی، هەروەها زۆرجاریش ملە خرێ ئەو کارە دەکات.

■ خراپ بوون یا برینی سەمپەساوییە دەماری پشت.

■ تەسك بوونەوەی میزەڕۆ بەهەر هۆیەکەوە بێت.

راسترین رێگا بۆ سێکس کردن چی یە؟

أ. لە پێش هەموو شتێکدا دەبێت ئەو کاتەی هەڵدەبژێردرێت بۆ کاری سێکسی کاتێکی گونجاو بێت وەك بەرە بەیان کە لەش تەواو پشوی خۆی کردووە، چونکە شەکەتی و هیلاکی جەستە کاریگەرییەکی زۆر خراپ دەکاتە سەر کارە سێکسیەکە.

ب. پێویستە ئامادەباشییەکی زۆری بۆ بکرێت و پیاو سات و کاتی ئارەزووی ژنەکەی بزانێت، نەك راستەوخۆ هەڵکوتێتە سەری، ئامادەباشیش پاش زانینی کاتی گونجاو بریتیە لە دەستبازی و یاریکردن و ماچ، تا هەردوو کەسەکە بە تەواوی دەهەروژێن و لێرەشدا پێویستە پیاو ئاگاداری ئەوە بێت کە ژن درەنگتر ئەو هروژانەی تێدا دروست دەبێت.

ج. پێویستە هەر بیرکردنەوەو داڵغەیەکی ناخۆش هەیە دەربارەی کارەکانی رۆژانەو ژیان لەو ساتانەدا لەبیر خۆیانی ببەنەوە، بۆئەوەی بە تەواوی چێژ لە سات و کاتی سێکسکردنەکەوەربگرن.

د. پێویستە هەردوو لا ئەوە بخەنە بەرچاوی خۆیان کە مەبەستی سەرەکی لەو سێکسە، پێدانی چێژ و خۆشیە بەیەکتر و لەو ساتانەدا هیچ جۆرە بڕو بیانویەك نەهێننەوەو هەوڵ بدەن لە ئەو پەڕی کەش و هەوایەکی خۆشیدا داواکارییەکانی یەکتر جێبەجێ بکەن.

ه. خۆیان لە رۆتینی شێوەی سێکس کردن دووربخەنەوە و هەوڵ بدەن شێوەکان بگۆڕن و جۆراو جۆری بکەن.

ز. پیاو پێویستە واز لە خۆپەرستی بهێنێت و هەر بە تەنها خۆی مەبەست نەبێت و هەوڵ بدات ژنەکەش بگەیەنێتە ئۆرگازم بەهەر جۆرێك بێت.

س. ژن لەپاش کارە سێکسیەکە پێویستی بە سۆزو

خۆشەویستیەکی زۆر هەیە بۆیە پێویستە پیاو پشتی تێنەکات و بکەوێتە ئەو پەڕی قوڵی خەوەوە، بەڵکو وەك پێش کارە سێکسیەکە سۆز و خۆشەویستی خۆی بۆ دووبارە بکاتەوەو ماوەیەك لە گەڵیدا بێت و لەماچ و دەسبازی و یاریکردن نەکەوێت.

پ: ئایا کاری سێکسی لەنێوان دوو خۆشەویستدا خۆشەویستی دادەبەزێنێت؟

-دەکەوێتە سەر حەرام و مەبەست لەکارە سێکسیەکەو رادەی یەکتری ویستن و خۆشەویستی نێوانیان، ئەو کەسانەی کە لەو بڕوایەدان کاری سێکسی رادەی خۆشەویستی نێوان دوو کەسی خۆشەویست دادەبەزێنێت لەو دیدەوە بۆی دەچن کە گەیشتن بە ئاوات و ئامانج، پەرۆشی مرۆڤ دادەبەزێنێت بەهەڵەداچوون، چونکە مرۆڤ لەکاتێکدا چێژێکی زۆر (سەرەرای هەموو چێژەکانی یەکتری بینین و خۆشەویستی نێوانیان) لەوی دییەوە وەردەگرێت لەکاتی سێکسەکەدا، رادەی خۆشەویستی بۆی دەجار بەرزتر دەبێتەوە، چونکە هەست دەکات نەك هەر بە رۆح و گیان خۆشی دەوێت بەڵکو جەستەشی پێدەبەخسشێت و دەیگەیەنێتە ئەو پەڕی چێژ وەرگرتن، لەبەر ئەوە لەپاش ماوەیەکی کەم تاسەی بینین وبیرکردنی زۆر لەجاران زیاتر و پەرسەندوتر دەبێت، و ئەمئێستاکە نەك تەنها رۆحی داوای دەکات بەڵکو سەرتاپای هۆش و جەستەشی.

پ: ئایا هەنگاوەکانی کاری سێکسی پیاو ژن پێکەوە دەڕۆن؟

- نەخێر، پێویستە ئەوەبزانرێت کە کاری سێکسی وەك چەند جارێکی دیکە روونمان کردۆتەوە بەچوار قۆناغدا تێپەڕ دەبێت کە بریتین لە:

1. قۆناغی هروژاندن.
2. قۆناغی رەپبوون.
3. قۆناغی هاویشتن و گەیشتنە ئۆرگازم.
4. قۆناغی خاوبوونەوە.

پێویستە ئەوە بزانرێت کە پیاو بە هەر چوار قۆناغەکەدا بەشێوەیەکی دیار دەڕوات، و هەردوو قۆناغی هروژاندن و رەپبون بەخێرایی دەبڕێت، بەڵام ژن ماوەیەکی زۆرتری دەوێت تا ئەو دوو قۆناغە دەبڕێت واتە قۆناغی هروژاندن و رەپبوون (بەڵێ رەپبوون چونکە میتکەو لچە بچوك و لچە گەورەکانیش لەژندا پاش هروژاندن پڕ دەبن لە خوێن و قەبارەیان گەورەتر دەبێت و بەرز دەبنەوە و رەپ دەبن.

لەبەر ئەوە پیاو دەبێت زۆر ئاگاداری ئەم خاڵە بێت و نەیەڵێت خۆی زوو بگاتە خاڵی سێیەم واتە هاویشتن و گەیشتن بە ئۆرگازم تا ژنەکەی دەگەیەنێتە ئەو خاڵە ئەوەش بەوە دەبێت کە ئامادەباشیەکی زۆر تێدا دروست بکات لە رێگای یاری و دەست بازی و ماچ کردنەوە، ئەوسا هەوڵی خستنە ناووە بدات، سەرەرای ئەوەش پێویستە ئەوە بزانرێت کە ژن قۆناغی چوارەمی نی یە، یا بە زۆر بە درەنگ دەیگاتێ و دەتوانێت بۆ چەند جارێك ئەگەر پیاوەکەی لەکار نەکەوتبێت بگاتەوە بە خاڵی سێ واتە دەردان و ئۆرگازم نەك جارێك بەتەنها وەك پیاو.

بنەماكانی خۆشەویستی نەمر

دكتۆر یوری ریكوریكوف
پەرچڤەی: سۆزان جەمال

1. نهێنی نهێنیەكان

جەوهــەری خۆشەویـــستی وەك ســۆز كامەیــە، هەروەها بناغەی ئەو هێزە ئەفســووناوییەی كە هەیەتی و سەرجەم ژیانی ئەو مرۆڤە دەگۆرێت كە خۆشەویستی دەكات لە كوێدا كۆبۆتەوە؟

خۆشەویستی لە درەختی سۆز و هەستە مرۆییەكاندا بەرزترین لوتكەی هەیە، خۆشەویستی گوزارشتی تێر و تەواو لەســەرجەم ئەو هێزانە دەكات كە لــە مرۆڤدا بە درێژایی بوونــی دوور و درێــژی لە مێــژوودا پەرەیان ســەندووە. خۆشەویستی سەرخانی پێداویستییە قوڵەكانی مرۆڤ و داواكارییە سەرەكییەكانی رۆح و جەستەیەتی.

ســۆزی خۆشەویـــستی وەك دارشــتەیەكی چــڕ وایــە كە لە تــەواوی نموونە باڵاكانــی مرۆڤایەتی تەواوی دەســتكەوتەكانی سۆز و هەســتە مرۆییەكان، پێك هاتووە. هەروەها ئەم دارشــتەیە تەنیا لە ســۆز و هەســتە باڵاكان پێكنەهاتووە، چونكە لە خۆشەویستیدا شانبەشانی فڕین و درەوشانەوەو هەڵهاتنەكانی، هەڵدێر و هەرەسی هەمیشەیی هەیە، هەروەها خۆشەویستی تێرەو لە هەمان كاتدا پڕە لە دژایەتیەكان، وەك خۆر وایە كە تیشــك و پەڵەشی تێدایەو، وەك ئاگر وایە كە گەرمی دەبەخشێت و دەبێتە هۆی

سوتانیش، هەروەها خۆشەویستی رووناکی و سێبەری خۆی هەیە، گەرمی و گڕو سوتان و زامی خۆیشی هەیە لەوانەیە خۆشەویستی لە هەموو سۆزە مرۆییەکان ئاڵۆزتر و تەمومژاویتر بێت، چونکە نهێنی و رازو بەهانەی زۆر زیاتری تیادا کۆبۆتەوە بە بەراورد لەگەڵ سۆزە مرۆییەکانی دی.

زۆر کەس هەوڵیانداوە پێناسەی خۆشەویستی بکەن، بەڵام بەداخەوە پێناسەکانیان تا ئاستێکی زۆر رووکەشی بوون و سادەکردنەوەی سۆزی خۆشەویستی بوون، چونکە سۆز بەگشتی و خۆشەویستی بەتایبەتی فرە رووخسار و لایەنە، بەشێوەیەك تا ئێستا هیچ کەس نەیتوانیوە راوی بکات و بیخاتە ناو تۆڕی لۆژیکی چەمکەکان، لێرەدا هەندێك لەو پێناسانە دەخەینەروو.

پێناسەی خۆشەویستی لە فەرهەنگی مۆراڵدا (مۆسکۆ 1983) بەمشێوە پێناسە کراوە: "خۆشەویستی سۆزی هاوجێبوونی پەیوەندییەکانی یەکگرتن و نزیك بوونەوەیە لە نێوان خەڵکدا، ئەم پەیوەندییە لەسەر بناغەی ئاڵوگۆڕکردنی بایەخ پێدان بە یەکدی و ئارەزووەکانی یەکدی بەرامبەر بەیەك دامەزراوە " زانستی مۆراڵ و فەلسەفە بەو شێوەیە لە خۆشەویستی تێنەگەیشتووە کە پەیوەندییەکە لەنێوان دوو کەسدا کە هەریەکەیان کاتێك تەماشای کەسی بەرامبەری خۆی دەکات، هەست دەکات زۆر لێوەی نزیکە، بەمەش لە گەڵیدا یەکدەگرێت، واتە هەست دەکات پێویستی بەوەیە لەگەڵیدا یەکبگرێت و لێوەی نزیك بێتەوە، حەز و ئارەزوو بایەخپێدانە تایبەتیەکانی ئەو وەردەگرێت و وەك حەز و ئارەزووی خۆی حسابیان بۆ دەکات، خۆبەخشانە بە رۆح و جەستە خۆی پێشکەشی ئەو کەسە دەکات و هەوڵ دەدات هەریەکەیان ببنە خاوەنی ئەوی دی.

نمونەی ئەم پێناسەیە بۆ خۆشەویستی بەزمانێك وتراوە کە دژی خۆشەویستیەو سۆزی خۆشەویستی دەمرێنێت و بۆ لاشەیەکی بێگیان دەیگۆڕێت، ئەم پێناسەیە نزیککردنەوەیەکی لۆژیکی وشکەو بە تێگەیشتنێکی بەرتەسك دوور لە بیرکردنەوەی وێنەیی زیندوو دادەنرێت، لێرەشەوە ئەم خۆشەویستیە مەحکومەیە هەرەسهێنان. ئەم جۆرە ئەنگێزە زانستیە خەمۆکە ناتوانێت درك بە بزاوتە زیندووەکانی خۆشەویستی و ئاڵۆزییە دژ بەیەکەکان و نهێنییە شاراوەکانی بکات ـ ئەو نهێنیانەی هەمیشە خۆشەویستی تیایاندا نقوم بووە و ملکەچی هیچ گوزارشتێکی زارەکی نابن.

ئەو پێناسەیەی کە دەکرێت بە پلەیەك یان تا ئاستێك ببێتە ئاوێنەیەکی راستگۆ بۆ خۆشەویستی پێویستە بەرهەمی بیرکردنەوەیەکی ئەبستراکت و لە هەمان کاتدا وێنەیی بێت و لە توێکانیدا ئەو دەقە لەخۆبگرێت ئایا چی لە خۆشەویستیدا روون و ئاشکرایە، هەروەها ناوەرۆکی دێرەکانیشی ئەوە ئاشکرا بکات چی لە خۆشەویستیدا روون و ئاشکرا نییە. هەروەك شاعیری گەورەی بەلجیکی میترلینك Maeterlinck دەڵێت: پێناسەکردنی هەرشتێك بەشێوەیەکی زۆر وردواتە پابەندکردن و بەستنەوەی ئەو شتە لە سنوری ئەو پێناسەیەدا.

پێویستە پێناسەکردنی خۆشەویستی دەنگ و ئاوازی زۆر لەخۆی بگرێت بەهەمان شێوەی خۆشەویستی خۆی کە فرە دەنگ و ئاوازە، هەروەها پێویستە بەکداچوونی گەورەو ئاڵۆزی بیرۆکەکان بچنە ناو چوارچێوەی ئەم پێناسەیەوە بۆ خۆشەویستی، بەشێوەیەك هەر بیرۆکەیەك وابەستەی یەکێك لە تیشکەکانی ئەم سۆزە بێت، بەیەکگرتنی سەرتاپای ئەم بیرۆکانەش گورزەی ئەم تیشکانە بە هەموو شەپۆلەکانی نێوان خۆیانەوەپێکدێن. ئەم جۆرەپێناسەیەش پێویستە بەقسەکردنی تازەو نوێ دەربارەی خۆشەویستی دەست پێنەکات، بەڵکو پێویستە ئەو شتانەی کە تازە لەسەر خۆشەویستی دەوترێن تەواوکەری ئەوانەی پێشوو بن و ببنە بەرئەنجامی چڕی باسەکانی پێشوو، هەروەها ببنە ئەنجام بۆ هەموو وتانەی سەبارەت بە لایەن و رەهەند و بابەتەکانی خۆشەویستی کە پێشتر وتراون.

بەهەر حاڵ نمونەی ئەم جۆرە شێوە گشتگیر و گەران و تەییکردنە گشتگیرە بەدوای پێناسەی خۆشەویستیدا بۆ زاناکان و بۆ مەبەستە زانستیەکانیش زیاتر جێگەی بایەخ و گرنگییە، بۆ نمونە لە بواری سایکۆلۆژیدا بایەخی خۆی هەیە بۆ راوێژکردنی هاوسەریەتی و رێنمایکردنی دەروونی و خزمەتگوزارییەکانی خێزان، بەڵام سەبارەت بە مەبەست و ئامانجە گشتیەکان و بۆ بەکارهێنانی رۆژانە، بە بڕوای من تەنیا ئەو کۆمەڵە وشە جوانانە بەس بن کە گشتگیر نین و بەشێوەیەکی تەواو بابەتی خۆشەویستی لەخۆ ناگرن، ئەو

وشانەی گەورە نوسەری فەرەنسی (ستاندال) لە پێناسەکردنیدا بۆ خۆشەویستی نوسیویەتی:

" کاتێك خۆشەویستی دەکەیت، واتە هەست بە چێژو خۆشـی بکەیت و بەهەموو هەستەکانتەوە ببینیت و هەست بکەیـت و درك بکەیت هەروەها ئارەزوو بکەیت ئەو مرۆڤەی خۆشت دەوێت و خۆشی دەوێت زۆر نزیك بێت لێتەوە ".

بەراسـتیش هەروایە، چونکە خۆشەویسـتی وەك داوەتنامەیەك وایە بۆسەرجەم هەستەکانی مرۆڤ و هەر پێنج هەستەوەرەکەی مرۆڤ بەشـداری دەکەن لە چێژوەرگرتندا: بینین و بیستن و بەرکەوتن و تام و چێژو بۆنکردن، ئەمەش شـتێکی نوێ نیە لەهەردوو شارستانیەتی دێرینی عەرەبی و هیندیدا ناسراوەو درکی پێکراوە.

خۆشەویستی ئارەزوو مەیلێکی بەتینە بۆیەکگرتنی رۆحی و جەستەیی: ئارەزوویەکی بەهێزی مرۆڤە کە دەیەوێت بە هەمـوو کیانیەوە لـەو مرۆڤەوە نزیك بێت کە خۆشـی دەوێت.

سەرجەم ئەمانە تەنیا بەشـێکن لە خۆشەویستی، تەنیـا لایەنە هەڵچوونی و سـۆزدارییەکەی خۆشەویسـتین، هەروەها وشەکانی ستاندال تەنیا بۆ خۆشەویستی ناشێن، بەڵکو بۆ هۆگربوون و ئالودەبوون و دڵداریش هەر راستن، لە کاتێکدا ئەم سـۆزانە لە رووی لایەنە جیاوازەکانی خۆشەویستیەوە لە پێکهاتەیان زۆر لە خۆشەویستی ساکارترن و کەم ئاڵۆزترن.

هاوێنەی دووانی خۆشەویستی

"کاتێك پیـاو دەکەوێتە داوی دڵـداری ژنێکەوە، وا دەزانێت ئەو ژنە باشـترین ژنی دونیایە، بەڵام کە لە نزیکەوە دەیناسێت بۆی دەردەکەوێت هەموو ئەمانە وەهم و فریودانەو ئەو ژنەش لە ژنەکانی دیکە باشتر نییە؟!"

لەنێو نهێنیە سـەرەکیەکانی خۆشەویستیدا بوونی ئەو روانگە سـەیرە دوو فاقیەیە: ئەم روانگەیە لایەنی چاکەو سیفەتە باشەکانی ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت دوو هێند دەکات بەتەواوەتی هەروەك ئـەو هاوێنەیەی تەنەکان گەورە دەکات و هەرچی لایەنە خراپ و سـیفەتە خراپەکانیشیەتی لاواز و بچوکی دەکاتـەوە، بە تەواوەتی وەك ئەو هاوێنە هەڵگەڕاوەی تەنەکان گەورە دەکات.

هەندێکجار بە ئاشـکرایی درك بـەوە ناکەین ئێمە زیاتر چی یان کێمان خۆش دەوێت: ئایا خودی ئەو مرۆڤە خۆیمان خۆش دەوێت یان فریودەری هەستی بینینمان واتە هاوتای خۆشەویستەکەمان خۆش دەوێت ؟هاوتای خۆشەویستەکەمان واتە ئەو وێنە وەنەوشـەییە خەیاڵییەی کە نەسـتی خۆمان دروستی کردووە.

گەنجێك (با بڵێین نـاوی ئەحمەدە) کچێکی خۆش ویست (با بڵێین ناوی کاتیایە)، هەستێکی سەیر لای ئەحمەد سەریهەڵدا: "لای ئەحمەد، هەرچی کچی دونیایە بۆ دوو بەش دابەش بوون، یەکەم بەش هەموو کچانی دونیا بەدەر لە کاتیا کە هەرچی کەموکورییە مرۆییەکان بوو لەواندا کۆببووبۆوەو ئەوانـە هەموویـان کچانی ئاسـایی بـوون، بەشـی دووەمی کچـان تەنیا کاتیا بوو کە بەدەر بوو لـە هەرچی کەموکوری ناتەواوییەك و لەسەرجەم مرۆڤایەتی بالاتر بوو".

نمونەی ئەم باڵاکردنە واتە باڵاکردنی ئەو مرۆڤەی خۆشمان دەوێت بە ئاشکرا یەکێك لە نهێنییە زۆر تراژیدی و رێگە ونکەر و فریودەرەکانی خۆشەویستی دەخاتەروو.

مرۆڤایەتی بەر لە هەزارەها سـاڵ بە خۆشەویستی ئاشـنا بووەو ئـەوە رێکـەوت نییە (کوبیدون) ی عاشـق لە داستانەکانی یۆناندا هەمیشە چاوی بەستراوە، ئەوەش گومراهی نییە شاعیری رۆمانی لوقریتیوس کە لەسەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە، دەڵێت: "ئەو عاشـقانەی خۆشەویسـتی چاو بەسـتی کردوون، تەنیا ئەو لایەنە باش و چاکانەی خۆشەویستەکانیان دەبینن کـە بوونیان نییەو هیچ کاتێك تێبینی کەموکوری و ناتەواوییەکانیان ناکەن". لەپێش نزیکەی سـەدەو نیوێکەوە نووسـەری فەرەنسـی سـتاندال هەوڵیداوە لێکدانەوە بۆئەم مەتەڵە بـکات ئەویش لەتیۆرەکەیدا بەنـاوی فۆرمەلەبوون Crystallization، لـە کتێبەکەیدا بەناوی خۆشەویسـتی دەڵێت: ئەگەر لقەدارێکی رووتەڵەمان لەناو کانیی خوێدا دانا ئەو لقەدارە هەمووی بەکریستاڵی سپی خوێکە دادەپۆشرێت و ناتوانین لەم دیمەنە کریستاڵییە بریقەدارەدا لقەدارە رووتەڵەکە بناسینەوە. سـتاندال دەڵێت هەمان شـت لە خۆشەویستیدا روودەدات، ئەو مرۆڤەی خۆشـمان دەوێت بەهەزارەها لایەنی چاکەو سیفەتی باش دایدەپۆشـین بەتەواوەتی هەروەك ئەو لقەدارە رووتەڵەیەی بەکریستاڵی خوێ سپییەکە داپۆشران.

هەروەها ستاندال ئەوەشی نوسیوە: "مرۆڤ چەنــدە ئەقڵانی و لۆژیکی بێت، کاتێك دەکەوێتە داوی خۆشەویســتییەوەو کەســێکی خــۆش دەوێت، بەهیچ شێوەیەك شتەکان وانابینێت کەلەواقیعدا هەن".

هەروەهــا لەهەمان کتێبدا دەڵێت: "ژنی ناشــیرین لەبەرچاوماندا دەبێتە ئاسایی و ناوازەو دەبێتە هێما بۆ جوانی، لەبەرئەوە لەخۆشەویســتیدا چێژ لەوەهم وەردەگرین، تەنیا ئەو وەهمەش کەئێمە خۆمان دروستی دەکەین".

بێگومــان ئەم حوکمە زۆرێــك لەپەرگیری و زبری تیادایەوئەوەلەراستییەوەدوورەبڵێین‌هەموو‌خۆشەویستییەك وایەو هەموو سۆزێك وەك سۆزی دون کیشۆتەکە کچە شوانێکی چڵکنی وەك شازادەیەکی جوان دەهاتەبەرچاو، بەڵام ئایا ئەوە راست نییە کە دەڵێت خۆشەویستی بەلایەنی کەمەوە لە%50 ی بەتاڵە دەزووەکانی خەیاڵ چنراوە؟

هەروەهــا هاوپەیمانێتییەکــی تــەواو جیــاواز لە خۆشەویســتیدا هەیە، چونکە لە خۆشەویستدا شانبەشانی وەهم و فریودانی هەستی بینین، روانگەیەکی بەرچاو رۆشن هەیە کەلەهیچ ســۆزێکی دیکە بەدی ناکرێت، ئەو کەســەی مرۆڤێکــی خۆش دەوێت قوڵایی ناخــی دەبینێت و درك بەو شــتانە دەکات کەتەنانەت ئەو کەســە خۆیشــی ئاشــنانییە پێیان. رووناکی خۆشەویســتی تۆوی شــاراوەی سیفەتەباش و لایەنــە چاکەکانی مرۆڤ چەکەرە پێدەکات و دەشــێت ئەم تۆوانە بەتیشکی خۆشەویستی زیندوو ئەخرێنەر بکرێنەوەو پێبگەن.

روانگەی بەرچاو رۆشــن بەرامبەر بەخۆشەویستی یان ئەو دیدگایەی کەبەچاوێکی رۆشــنەوە لەخۆشەویســتی دەروانێت وەك هەســتکردن وایە بەناخی شــاراوەی مرۆڤ و بەشێوەیەکی نەستی درك کردنە بەجەوهەری پەنهانی مرۆڤ – وەك ئەوە وایە لایەنە باش و چاکەکانی مرۆڤ بدۆزێتەوەو ئاشکرای بکات، ئەم بەرچاو رۆشنییە بەرامبەر بەخۆشەویستی هەســتکردنێکی لەپێشــینەیە بەو هێــزە دەرنەکەوتووانەی لەوانەیە بە ئاگری خۆشەویستی بکرێنەوەو دەربکەون، پاشان ئەم هەســتانە مرۆڤ بەرەو ئاستی جەوهەری شاراوەی ناخی باڵا دەکات.

نیگانمای خۆشەویســتی هاوێنەیەکی گەورەکەری ســەیرە: ئــەو هاوێنەیە لەتۆوە شــاراوەکانی ناخــی مرۆڤدا بەرووبوومی گوڵداری پێگەیشــتوو دەبینێت، پریشــکی یان تروســکایی رووناکی لەلای ئەم هاوێنەیە وەك مەشــخەڵ یان ئاگرێکی کڵپە سەندوو دەردەکەوێت. هەروەها روانگەی بەرچاو رۆشــنی ئەو کەســەی خۆشەویســتی دەکات وەك هەستێکی گریمانەیی و نیگا نمایەکی پێشبینیکراو دەردەکەوێت، ئەمە ئەو ســۆزەیە کەتوانا دەرکەوتوو شاراوەکانی مرۆڤ دەبینێت و بەو شــێوەیە دەیبینێت کەهەیە، ئەم دەستپێشخەرییەکی نەستییە بەرامبەر ئەو گەشەسەندنەی مرۆڤ دەتوانێت لەو بارودۆخە نمونەیەی خۆشەویســتیدا پێی بگات بەبێ ئەوەی بتوانێت لەبارودۆخی ئاسییدا پێی بگات.

ئــەم دوو روانگەیــە بەرامبەر خۆشەویســتی واتە ئەو روانگەیەی کە خۆشەویستی چاوی مرۆڤ دەبەستێتەوەو نایەڵێت واقیع و راستییەکان وەك خۆیان ببینێت لەگەڵ ئەو روانگە باڵایەی کەبەهۆی خۆشەویستییەوە جەوهەری شاراوەی ناخی مرۆڤ دەبینرێت و مرۆڤ بەرەو گەشەسەندن و کرانەوە دەبات، ئەم دوو روانگەیە چۆن پێکەوە کۆبوونەتەوە ؟ هەروەها ئەم دوورەگبوونەی خۆشەویستی (واتە دوورەگبوون لەنێوان چاو بەســتەیی و فریودانی هەســتی بینین لەگەڵ باڵاکردنی مرۆڤ و ئاشکراکردنی جەوهەری پەنهانی ناو ناخی) لە کوێوە هاتووەو بۆچی ئەم دوورەگبوونە بەناو خۆشەویستی مرۆییدا رۆچووە ؟

لەبەردەم‌ئەم‌نیگانمایەدا‌هیچ‌ئامانجێکی‌راستەوخۆ یــان نزیك بەدی ناکرێت، بــەڵام لەوانەیە ئامانجێکی دووری ناراستەوخۆی هەبێت، ئەمەش بۆ مرۆڤ زۆر شت دەگەیەنێت. بــەزۆری یــان زۆرکات هاوێنــەی دووانی خۆشەویســتی ئەو بزوێنەرە سایکولۆژییەیە کەبەرێوەمان دەبات و پێشەنگیمان دەکات، ئەو بزوێنەرەیە کە رامان دەکێشــێت و بەرەو لوتکەی مرۆڤایەتی بڵندمان دەکات، خۆشەویســتی بە شێوەیەك یان بەشــێك مرۆڤ هان دەدات وای لێدەکات کاتێك خۆشەویستی دەکات بەدووچاوی وەنەوشــەیی رازاوەوە خۆشەویســتەکەی ببینێت

ئەمەیان بێت یان ئەویان بێت واتە خۆشەویســتی ئامانجــی راســتەوخۆ یــان ناراســتەوخۆی هەبێــت، هــەر لەســەرەتاوە تاکۆتایی بۆ دوو جەمســەر دابەشبووە، ئەم دوو

جەمسەرە نهێنی نهێنییەکانن، بەیناو بەین هەریەکەیان بۆئەوی دیکەیان دەگۆڕێت، ئەم دووجەمسەرەش یەکەمیان بریتییە لە زیادەڕۆییکردن کەرازاندنەوەی وەنەوشەیی ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت، ئەم جەمسەرە دەستپێشخەریکردنە بۆ گەیشتن بەلوتکەی ئەو مرۆڤەی دی کە خۆشمان دەوێت و ئاشکراکردنی قوڵایی رۆحیەتی، جەمسەری دووەمیش ئەو زیادەڕۆییکردنە توندە ساختەیەیە کە لەمەزندە کردنی لوتکەو ناخی ئەو کەسەدا دەیکەین کە خۆشمان دەوێت.
ئەم دووجەمسەرە بریتین لە سۆزو وەهم – سۆزو فریودان لەلایەکەوە، لەگەڵ سۆزو پێشبینی – سۆزو دیدگای مرۆڤ بەرامبەر بە ئاینده، لەلایەکی دیکەوە.

ئەوەی ئەم پارادۆکسە دروست دەکات خەسڵەتێکە لە خەسڵەتەکانی خۆشەویستی،بریتی یە لەو چاوەی خۆشەویستی کەچاکسازی تیاداکراوەو رازێنراوەتەوە روانگەی ئەم چاوە بەم شێوەیە کە زیادەڕۆیی دەکات لەبینیندا و زیاتر لەوە دەبینێت کەبەراستی لەمرۆڤ خۆیدا هەیە، چونکە ئەو کەسەی خۆشی دەوێت یان بەرازاوەیی یان بە ئایدیاڵی (نمونەیی) دەیبینێت.

ئەوەی جێگەی سەرنجە پێکهاتەی دەمارەکان لەمرۆڤدا ئەو خەسڵەتانە لەخۆ دەگرن کەیارمەتی ئەم روانگە پارادۆکسییە دەدەن.

زانایانی بواری فسیۆلۆژی ئاشکرایان کردووە هەستە پۆزەتیڤە شادیبەخشەکان لەدەمارەکانی مرۆڤدا بەشێوەیەکی باشتر لەهەستە نێگەتیڤە ئازار بەخشەکان، بەڕێوە دەچن و کاردەکەن، چونکە کۆئەندامی دەماری مرۆڤ کاتێك هەستە شادیبەخشەکان (بینین و بیستن و چێژو بەرکەوتن) بۆ دەماخ دەگوازنەوە زیاتر بەهێزی دەکەن، بەڵام کاتێك هەستە ناشادیبەخشەکان دەخاتە ژێر هاوێنەیەکی گەورەکەرەوەو هەستە ناشادی بەخشەکانیش دەخاتە ژێر هاوێنەیەکی بچوککەرەوە.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت بناغەی بایۆلۆژی روانگەی پارادۆکسیمان بۆ بونیادی میکانیزمە دەمارییەکان دەگەڕێتەوە، لەوانەیە ئەم میکانیزمە دەمارییانەی روانگەی پارادۆکسیمان یەکێك بێت لە بنەماکانی توانای باڵامان بۆ ژیان و یەکێك بێت لە هۆکارە شاراوەکانی پەرەسەندنی مرۆڤ بەئاراستەی باڵابووندا، لەوانەشە روانگەی پارادۆکسی هەستەکان مەیلێکی عەفەوی غەریزی بێت و بەرامبەر خۆشی و شادی و بەختەوەری بێ ئاگابێت.

خۆشەویستی و عەشق دوو فاکتەری بەهێزکەری ئەم روانگەیەی مرۆڤن کەئاسایی تێبینی ناکرێت. هاوێنەی پارادۆکسی خۆشەویستی کاتێك دەخرێتەسەر ئەو مرۆڤەی کەلێمانەوە نزیکە کۆمەڵێك هەستی جیاوازو دژبەهەستە باوو سروشتییەکان لەدایك دەبن: سیفەتەباشەکانی مرۆڤایەتی چەندە بچووك و کەم بن وەك دارشتەی ئاڵتوون دەردەکەون لەکاتێکدا ئەو سیفاتانە خۆیان ئەوەندە کەم و بچووکن دەکرێت لەگەڵ چەند دەنکۆڵەیەکی زیخدا بەراورد بکرێن، بەڵام کەموکوری و ناتەواوییەکان کەوەك تاوێرە بەرد گەورەن لەشێوەی چەند دەنکۆڵەیەك زیخی بچووکدا دەردەکەون.

زانایانی دەماخ لەهەوڵداندان بۆ گەڕان بەشوێن ئەو ناوەندانەی دەماخدا کەئەم هەستە دژبەیەکانەی لێوە دەردەچن و بۆئەم مەبەستە چەندەها گریمانەی جیاواز دادەنێن، هەردوو توێژەرەوە (لوریس و مارجیری میلن) نوسەرانی کتێبی "هەستەکانی ئاژەڵ و مرۆڤ"، دەڵێن:

لەکۆئەندامی دەماخیماندا کۆمەڵێك هەستی سەیرو نامۆهەن کەتائێستا ئەندامی هەستی تایبەت بەخۆیان نەدۆزراوەتەوە، لەوانەیە لەئایندەدا زاناکان ئەوە بسەلمێنن هەموو ئەم هەستە ئاشکرا نەکراوانە بەندن بە "ناوەندی چێژ " ەوە کەلەم دواییەدا لە دەماخدا دۆزرایەوە [1] .

میلن کەیەکێکە لەو دووتوێژەرەوەیە دەڵێت: وروژاندنی ئەم ناوەندی چێژە فەرەبووی ئەو ئاژەڵانەی دەکردەوە کەشارەزایی و ئەزموونیان دەربارەی خۆراك و چێژی سێکسی و چێژی پەیوەندیکردن هەبوو. تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان سەلماندوویانە کاتێك تاکو پلەی بێهۆشبوون پەستان خراوەتە سەر ئەو لایەی کە ئاماژە شادیبەخشەکانی لە ناوەندی چێژ لە جرجدا لێوە دەردەچێت، ئەو جرجە لە خواردن و خواردنەوەو جرجەکانی دیکە دوورکەوتۆتەوە.

بەڵام واباشە وردبینیەك لە وتەی ئەم دوو توێژەرەوەیەدا ئەنجامبدەین: یەکەمیان، ئەوەی ئەوان باسی دەکەن ناوەندێك نییە بەڵکو ناوچەیەکی تەواوی دەماخەو تایبەتە بەچێژ، هەروەها ناوەندەکانی برسێتی و تینوێتی و غەریزەی سێکسوال لەخۆ دەگرێت (سەبارەت بەم بابەتە،

ئەوەی فرۆید ناوی لێناوە "لیبیدو" یان غەریزەی سێکسوال لە وشەی لاتینی "libido"ەوە هاتووە واتە ئارەزوو یان شەهوەت). ئەوەی لێرەدا جێگەی بایەخە ناوچەی چێژ 35٪ ی کێشی دەماغ لە جرجدا دەگرێتەوە، هەرچی ناوچەی ئازارە تەنیا 5٪ی کێشی دەماغ داگیر دەکات. ئەم هەقیقەتە ئاماژە دەدات بەماهیەتی بایۆلۆژی ژیان و مەیلی سەرەتایی ماددەی زیندوو بۆ چێژەکانی ژیان و خۆ ژیاندن لەگەڵ بابەتە شادیبەخشەکاندا.

دووەمیان: ئەم مەسەلەیە لە مرۆڤدا زۆر ئالۆزترە، چونکە هەست و سۆزە شاراوەکانی تەنیا بەهۆی دەماخەوە لەدایك نابن، وەك لەسەرەوەدا باسکرا، بەڵکو ریشاڵەو دەمارییە نادەماخییەکان دەشێت هەستەکانمان بەهێزتر یان لاواز بکەن، هەروەها زایەڵەی فریودەرو دژبەیەك بخوڵقێنن. لەوە دەچێت هەستە شاراوەکانی لەدەماخ و مێشك و دڵ و دەمارەکانەوە دەردەچن لە مرۆڤدا وەك بونەوەرێکی زیندوو، زۆر ئالۆزتر بن.

3. **دەستووری هەڵچوونەکان**: بناغەی سەرەکی روانگەی پارادۆکسی بریتییە لە پرەنسیپی زاڵێتی dominance کە گرنگترین پرەنسیپە لە کارکردنی دەماخدا، گەواتە ئەم پرەنسیپە چی یە ؟ ناوەندی وروژاندنی زاڵ لە دەماخدا ناوەندەکانی دیکەی دەماخ ملکەچ دەکات و ئەو ئاماژانەش بولای خۆی کێش دەکات و کەبۆیان دەنێرێت، هەروەك بڵێی ئاوی ئەوانی دیکە دەکاتە ناوئاشی خۆیەوە، بەمشێوەیە دەماخ بەتوندنی هەندێك لە ئاماژەکان هەڵدەگرێت (هەڵدەمژێت) و ئاماژە نەیارەکانی دیکەش فەرامۆش دەکات، تائەوکاتەی ئەو ئاماژانەی کەدژ بەئاماژەکانی یەکەمن (واتە ناشادیبەخشن) بەرەنگێکی دیکە رەنگرێژ دەکات.

گەورە زانای فسیۆلۆژی (ئۆختومسکی) دانەری تیۆری ناوەندی زاڵ dominant، دەڵێت: "ناوەندی زاڵ بریتییە لەهەستکردن و بەئاگایی بەیەك ئاراستەدا هەروەها بریتییە لە گرتن و وەرگرتنی هەموو ئەو ئاماژانەی جەخت لەم ناوەندە زاڵە دەکەن و بەهێزی دەکەن، لەوە دەچێت سەرجەم سۆزو هەڵچوونەکانمان بەپێی ئەم پرەنسیپە کاربکەن".

هەروەك بڵێی هەموو هەڵچوونێکی دووهاوێنەی هەبێت: هاوێنەیەکی گەورەکەر کەشت گەورە دەکات لەگەڵ هاوێنەیەکی بچوککەرەوە کەشت بچووك دەکاتەوە، هەڵچوونە پۆزەتیفەکان لەرێگەی هاوێنە گەورەکەرەکەوە تەماشای شتەباشەکان و لایەنە باشەکانیان دەکات و لە رێگەی هاوێنە بچوککەرەوەکەشەوە تەماشای شتە نێگەتیفەکان دەکات، بەڵام هەڵچوونە نێگەتیفەکان بە پێچەوانەوە کاردەکەن واتە لەرێگەی هاوێنە گەورەکەرەکەوە تەماشای شتە خراپەکان دەکات و لەرێگەی بچوکەکەوە تەماشای شتە باشەکان دەکات.

هەڵچوونی پۆزەتیف هاوێنە دوانییەکە بەرەو ئاراستەیەکی رووناك و درەوشاوە دەبات، لەکاتێکدا هەڵچوونی نێگەتیف سەرگرتە دژەکان بەخۆی لاواز دەکات، بەڵام هەرچەندە هەڵچوون لاوازتر بێت ئەوەندە هاوێنە دوانییەکەی لاوازدەبێت، پێچەوانەکەشی راستە، چەندە هەڵچوون بەهێز بێت ئەوەندە هاوێنە دووانیەکەی بەهێز دەبێت.

پرەنسیپی هاوێنەی دووانی، بەزۆری، یاسای سەرەکی سەرجەم هەڵچونەکانمانە و بەشێوەیەکی دیاریش ئەوە ئاشکرایە کەبەشێوەیەکی دووانی یان دووفاقی کاردەکات، چونکە ئەو هاوێنەیە لەپێناوی ئەوەی مرۆڤ ئەوەی دەیەوێت و دڵی خۆش دەکات دەستی بکەوێت یان بۆئەوەی مرۆڤ لەمەترسیەك رزگاری بێت و لەزەرەرو زیان بەدووربێت، بەشێوەیەکی کت و پر وزەی پێویستی مرۆڤ بۆ ئەم دووکارە بەهێزدەکات. لەبەرئەم هۆیە تاك جەمسەری هەڵچوونەکان بەیەکێك لەکارخەرە سەرەکییەکانی سەرجەم باڵابوونەکانی مرۆڤ و دۆزینەوەو دەستکەوتەکانی دادەنرێت، بەڵام هەرتاك جەمسەری هەڵچوونەکانیشە کەبۆتە بزوێنەری سەرەکی هەڵچوونی مرۆڤ بەئاراستەی بەرچاو لێڵی و چاو بەستەیی و سەرجەم شکستهێنان و وەهمە تایبەتیەکانی رۆژانەیی و وەهمە مێژوویی و ژیاری و بونگەرەکانی.

سروشتی مرۆڤ خۆی سروشتێکی دوانی یان دووفاقییە، لەرووی مەبدەئەوە واپێویست دەکات هەر نەزوەیەك لە نەزوەکانمان بەهۆی بەئاگایمانەوە مەزندە بکەین، چونکە بەئاگایی مرۆڤ خاوەنی هاوێنەیەکی زۆر وردترە و هاوێنەیەکی دووانیش نییە، بەڵکو هاوێنەیەکی زۆر وردە و کت و مت وەك ئاوێنە وایە واتە وێنەکان نەبچووك دەکاتەوە نەگەورەی دەکات، بەیەکگرتنی هاوێنەی بەئاگایمان لەگەڵ هاوێنەی هەڵچوونەکاندا تا ئاستێکی زۆر لایەنە

بەهێزەکانی ئەم دووانە بەهێزدەبن و لایەنە لاوازەکانیشیان لاوازتردەبن، هەڵچوون چەندە توندو گەرمتر بێت ئەوەندە پێویستی بۆیەکگرتن لەگەڵ بەئاگاییدا زیاتر دەبێت، چونکە چەندە بزوێنەرەکە بەهێزبێت پێویستە وەستێنەرەکە ئەوەندە بەهێزتر بێت.

ئەم هاوێنە دووانیە بەزۆری لەماوەی بەهاری خۆشەویستی دا کاردەکات واتە لەماوەی خۆشەویستی بە بڵێسەدا، یان ماوەی سۆزی گەرم و گوڕ هەروەك گەردەلوول، بەلاَم کاتێك سۆزەکان کز دەبن و هێزو گڕو تینیان بەرەو لاواز بوون دەڕۆن، بەئاگایی و هەستکردنی واقیعیانەی مرۆڤ پاڵدەنێن بەکاریگەری سۆزە رۆمانسیەکانەوە، بەلاَم هاوێنەی گەشبینی رۆمانسیەت نامرێت، بەڵکو هەموار دەبێت و لە پێشەوایەتی کردنی سرودی سۆزەکان دەستبەرداری رۆڵی خۆی دەبێت، بۆئەوەی ئەم سرودی سۆزانە خزمەتی هاوڕێیەتیەکی هێمن و نیمچە تێبینیکراو بکات یان بەهیچ شێوەیەك ئەو شێوە هاوڕێیەتیە هەر بەدیناکرێت.. لەوانەیە ئەم هاوێنە دوانییە لای کەسانی ئەقڵانی هەر بوونیان نەبێت، هەروەها لەوانەیە لەحاڵەتی دڵداری یان سووکە هۆگربووندا هەر دەرنەکەوێت، هاوێنەی دووانی لەوانەیە لای ئەو مرۆڤەش بەدینەکرێت کەبەدەست هەستکردن بەکەموکورییەوە دەناڵێنێت، چونکە نەستی ئەمجۆرە مرۆڤە ئەم هاوێنە دووانیە سەرکوت دەکات و رێگەی پێنادات، دەربکەوێت، هەروەك بڵێی بەم کارەی هەستکردن بەکەموکورییکەی خۆی هاوسەنگ دەکات و لەگەڵ ئەو کەسەدا کەخۆی سەرسامە پێی بەرامبەرو یەکسان دەوەستێت.

هەروەها لەوانەیە ئەم هاوێنە دووانیە لای ئەو کەسانەش دەرنەکەوێت کە لەئایندەی خۆیان لەگەڵ ئەوکەسەی خۆشیان دەوێت، دەترسن، چونکە لەمبارەدا ئەو کەس نیگاناماکانی بایەخپێدانی لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەکانی ئەو کەسە و کەموکورییەکانی چڕدەکاتەوە، هەروەك بڵێی بەم کارەی لەشکست هێنان و سرەوتن بەئاگای دێنێتەوە.

دەرکەوتنی هاوێنەی دووانی ئاماژەیە بۆ بەرێوەچوونی سۆزەکان بەشێوەیەکی سروشتی یان ئاماژەیە بۆ جۆش و خرۆشانی تینوێتی یەکی زۆر بۆ خۆشەویستی، ئامادەنەبوونی ئەم هاوێنەیەش ئاماژەیە بۆدوورکەوتنەوەی لەبەرێوەچوونی سۆزەکان بەشێوەیەکی سروشتی، ئەم هاوێنەیە وەك نیگایەکی نەستی وایە لە قوڵاییە شاراوەکانی مرۆڤەوە بەرەو ئایندە، وەك ئاگادارکردنەوەیەك وایە لەئەگەری هەرەس هێنانی سۆزەکان — یان بەهۆی کەموکوڕی و ناتەواوییەکانی ئێمە خۆمانەوە، یان بەهۆی کەموکوڕی و ناتەواویەکانی ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت، یان بەهۆی دوورکەوتنەوەی ئەم کەموکورییانە لەیەکدی و نەگونجاندنیانەوە بەیەکەوە.

بەلاَم سەرکوتکردنی ئەم هاوێنە دووانیە و دەرکەوتنی بەشێوەیەکی شاراوەو چەپێنراو، ئەوە شتێکی دیکەیە، لەوانەیە ئەمە سروشتی بێت ئەگەر لەدوای کۆتایی هاتنی سەرەتای خۆشەویستی و هاژەو وروژمی سەرەتاکەی بێت و دەستپێکردنی قۆناغی ناوەراستی یان مامناوەندی خۆشەویستی بێت کە قۆناغێکی پڕ لەپەژارەیە. بەهەرحاڵ زیادبوونی ئەم سەرکوتکردنەی هاوێنەی دووانی لەوانەیە زایەڵەی خۆشەویستییەکی کوژاوە بێت و ئاماژە بێت بۆ هاتنی کۆتاییەکەی..

لەوانەی پێشووەوە کەباسمان کرد وادەردەکەوێت گۆشە نیگای دووانی یان دووفاقی کۆنترۆڵی هەموو شتێك بکات و تەنیا یاسایەکی گشتی بەهیچ شێوەیەك بوونی نەبێت، یاسایەك کە لەگەڵ هەموو حاڵەتەکانی ژیان و فرەجۆری ژیاندا بشێت و بگونجێت، بەڵکو یسای زۆرو لێکچوو هەیە، یان نزیك بەیەك هەیە، یان بەهیچ شێوەیەك ئەو یاسایانە لەیەك ناچن..

4. **لەنێو مردوو زیندوواندا:** مرۆڤ هەر لەدێرینترین چاخەکانی رابردووەوە بەروانگەی وەنەوشەیی خۆشەویستی ئاشنا بووە، بەلاَم چاوی پێشبینیکەری خۆشەویستی و روانگەی بەرچاو رۆشنی خۆشەویستی لەئەدەبیاتی خۆشەویستیدا باسنەکراون، نەلەئەدەبی کۆن و نەلەئەدەبی نوێشدا لەوە تێناگەم لەماوەی سەرجەم مێژووی مرۆڤایەتیدا بۆچی روناکبیرێك یان شاعیرێك ئەم رووخسارەی خۆشەویستیان نەدیوە؟ لەوانەیە خودی ژیان خۆی دژ بەم روخسارەی خۆشەویستی بووبێت، و رێگەی پێنەدابێت دەربکەوێت، بۆ خۆشەویستی بووبێت بەشێکی حەتمی کە لەشێوەی دراما یان تراژیدیادا بمێنێتەوە نەك ژیانێکی بێوەیی و خۆش.

بەڵام تەنیا پیاوێك كەتوانی بچێتەناو ئەم خسڵەتە سەیرەی خۆشەویستی نوسەرو روناكبیرو رۆماننووسی روسی بەناوبانگ لیف تۆلستۆی بوو نوسەری رۆمانی "جەنگ و ئاشتی"، كاتێك (بیێربیزوخوف) (ناتاشا)[2] ی خۆشویست جۆرێك لە رووناسی (فیراسەت) شاراوەو نامۆ لای بییر بیزوخوف دەركەوت: "بیێربیزوخوف كاتێك چاوی بەكەسێك دەكەوت، هەر كەسێك بوایە، راستەوخۆو بێ هیچ خۆماندووكردنێك ئەو كەسەی دەناسی و دەیزانی كەسێكی چۆنەو لایەنە باشەكانی دەستنیشان دەكرد كەجێگەی خۆشەویستی و رێزن"، بییربیزوخوف بیری دەكردەوەو لەدڵی خۆیدا دەیوت: لەوانەیە لەو كاتەدا من وەكو كەسێكی نامۆو گاڵتەجار دەربكەوم، بەڵام ئەوكاتە ئەوەندەش شێت نەبووم، بەڵكو بەپێچەوانەوە ئەو كاتە زیرەكترو ړووناستربووم لەهەركاتێكی پێشوو، درکم بەهەمووشتێك دەكرد كە لە چواردەورمدا روویاندەداو بەباشی لێیان تێدەگەیشتم، چونكە ئەوكاتە دڵم خۆش بوو.. [3]

ئەم دەستەواژەیە پارادۆكسێكی ئاشكرا لەخۆی دەگرێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو هەقیقەتە دێرینە بێنینەوە یادمان كە دەڵێت خۆشەویستی مرۆڤ گێل دەكات (ئەم وتەیە نیمچە هەقیقەتەو هەقیقەتی تەواو نییە، چونكە خۆشەویستیش هەروەك سەرجەم سۆزو هەستە بەهێزەكانی دیكە مرۆڤ گێل و كەم ژیر دەكات، بەڵام رەهەندی نوێ و قوڵتر بەمرۆڤیش دەبەخشێت: چونكە خۆشەویستی لەوانەیە ئەقڵی ئاسایی دابخات، بەڵام نیگانمان لەمرۆڤدا بەپلەیەكی بەرز بەهێز دەكات، ئەم نیگانمایەش ئەقڵی ئەودیو هەست و بان هەستی مرۆڤە).

ئەمە وەك ئەوە وایە تۆلستۆی پێمان بڵێت: خۆشەویستی مرۆڤ زیرەكتر دەكات و شێتی عاشق هەڵوێستێكی سروشتی و ئاساییە لە ژیاندا، ئەم هەڵوێستەش بەم شێوەیە لەوانەیە وەك شێتی تەماشا بكرێت، ئەمەش بەتەنیا لەبەرئەوەیە كەژیان كۆمەڵێك یاساو رێسای ناسروشتی باڵی بەسەردا كێشاوە.

بێگومان ئەم هەڵوێستە لەمرۆڤدا هەڵوێستێكی فریو دەرو یۆتۆپییە، چونكە مرۆڤ تەنیا لایەنێكی ئەو بابەتەی مەبەستیەتی وەردەگرێت و زیادەرۆیی تیادا دەكات و دەیرازێنێتەوەو زیاتر درەوشاوەی دەكات، بەڵام لێرەدا یەكێك لە خەسڵەتە گرنگەكانی مرۆڤایەتی ئاشكرا دەبێت، ئەویش بریتی یە لە ئارەزوومان بۆ نمونەی باڵا، ئەم ئارەزووە لە منداڵدا زۆر بەهێزە، منداڵان بەشێوەیەكی عەفەوی و ساویلكانە بروایان بەكەماڵی مرۆڤایەتی هەیە و ئەگەر هەر لاوازییەك لەمرۆڤێكی نزیك لێیانەوە بەدی بكەن هەست بەسەرسورمان دەكەن و تووشی شۆكێكی خەمناك و ئازاراوی دەبن، هەروەها ئەم ئارەزوو لەو كەسانەشدا زۆر بەهێزە كەخۆشەویستی دەكەن و كەسێكیان خۆش دەوێت، زۆرجار ئەم ئارەزووە بەهێزتر دەبێت، چەندە خۆشەویستی ئەو كەسە بەهێزتر بێت.

ئەوكەسەی خۆشەویستی دەكات یان لەحاڵەتی خۆشەویستیدا دەژی ژیان زۆر جوانتر لەو كەسانەی دەبینێت كەخۆشەویستی ناكەن، هەروەك بلێی ئیستاتیكای خۆشەویستی ئەوكەفە خۆڵەمێشییە لادەبات كەشتەكانی داپۆشیوەو جوانی شاراوەی جەوهەری شتەكان لەبەردەم مرۆڤدا دەردەكەون.

خۆشەویستی سەرجەم درك پێكردن و هەستەكانی مرۆڤ دەگۆڕێت و وایان لێدەكات بەرامبەر جوانی هەستیارتربن، ئەم درك پێكردن و هەستانەش لەناوەرۆكیاندا ئارەزوو ئەنگێزەی مرۆڤ بۆژیانێكی نمونەیی، لەخۆ دەگرن، ئەو ژیانەی لەسەر كۆمەڵێك یاساو رێسای خێرو چاكەو جوانی و ئازادی و عەدالەت دەمەزرابێت، گرنگە لێرەدا ئاماژە بەوەبدەین كەئەم ئەنگێزەیە تەنیا تایبەت نییە بەئەقڵ بەڵكو ئەنگێزە نەستیەكانی سۆزی مرۆڤیش دەگرێتەوە واتە ئەنگێزەی قوڵاییەكانی ناخی مرۆڤ.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت دونیای سۆزە مرۆییەكان خۆی لەگەڵ شێوە ژیانێكی گونجاودا زیاتر تەبایە وەك لەشێوەكانی دیكەی ژیان، سروشتی مرۆڤ خۆیشی بە شێوەیەكی عەفەوی نەستی مەیلی ئەم جۆرە ژیانە دەكات.

ئەنگێزەی مرۆڤ بۆ گونجاندن و نمونەی باڵا بریتی یە لە هەوڵی سروشتی مرۆڤ كەلە سروشتە كۆمەڵایەتییەكەیدا خۆی حەشارداوە، ئەم ئەنگێزەیە لای مرۆڤ هەر لەچاخە سەرەتاییەكانەوە دەركەوتووەو ئاشكرا لەو میسۆلۆژییە دێرینەدابەرجەستە بووەكە لەپێش سەرهەڵدانی ئایینەكانەوە دەركەوتووە، وەك میسۆلۆژی ئاشووری و میسری و گریكی و هیندی و چینی و میسۆلۆژی ئوستورالیاو ئەفریقاو ئەمەریكا.

میســۆلۆژی تەنیا لێکدانەوەیەکی درۆ نییە بۆئەو هێزانــەی کەوادەزانــرا کۆنتڕۆڵــی ژیان دەکەن، میســۆلۆژی جۆرێکە لە یۆتۆپیا (بیرکردنەوەی خەیاڵی یۆتۆپی)، هەروەها شــێوەیەکە بۆ خوڵقاندنی نمونەی باڵا لــە ژیاندا، لە وێنەی خاوەنــدو ئــازاو پاڵەوانەکاندا کە توانای هەموو شــتێکیان هەیە بەشێوەیەکی منداڵانەو روائییانە نمونەی باڵای مرۆڤە دێرینەکان بەرجەســتە بــوون، هەروەها خواستەکانیشــیان بۆئەوەی ببنە خاوەنی ئەو هێزەی کە دەیانپەرست و دەسەڵاتی بەســەردا گرتبوون، بەرجەستە دەبوو، هەرچەندە ئەم جۆرە نمونانە لەو کاتەدا بەشێوەیەکی ترسناک و تێکچوو دەردەکەوتن کەبەترس و نەزانین تەنرابوون، بەڵام لەناوەرۆکدا هەوڵدانی مــرۆڤ و ئەنگێزەو ئارەزووی لەخۆ گرتبوو، بۆ ئاشــنابوونی زیاتر لەگەڵ ئەو نمونانەدا و دەستکەوتنی هێزو تواناو زەبرو زەنگ بەسەریاندا.

میســۆلۆژی دێریــن زۆربــەی زۆری ئــەو خەونە ســـەرەکییانەی مرۆڤی کۆکردبۆوە کەتائێســتا بە زیندوویی ماونەتەوە: وەك ئەنگێزەی مرۆڤ بۆ دەســەڵاتگرتن بەســەر هێزی باو رێــرەوی رووبارەکانداو ئارەزووکردنی ئەنجامدانی کاری خاوەند کەتوانای بەسەر هەموو شتێکدا هەیەو هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی جوڵەی خێراو

فڕین و ژیانی بەدەر لە ئەستەمی و تەنگانەو روانین لەیەکسانی و عەدالەت لەژیاندا.

لەسەرەتادائەمانە یۆتۆپییە کۆمەڵایەتییە مەزنەکان بــوون، لێرەوە بۆ یەکەمجار تۆوی نمونە باڵاکانی مرۆڤایەتی سەریانهەڵدا کەدواتر بەیداخی باشترین هێزەکانی مرۆڤایەتیان بەرزکردەوە.

بەرلەبیست و چوار سەدە ئەفلاتۆن یەکەم فەلسەفەی خۆشەویستی لەکولتوری مرۆڤایەتیدا، داهێنا، ئەم فەلسەفەیە هەنگاوێکی گەورەبوو رووە و خۆشەویستی مرۆیی، پاشان دواتر بووە سەرچاوە بۆ زۆربەی تیۆرەکانی خۆشەویستی.

خۆشەویستی بەپێی رای ئەفلاتۆن، سۆزێکی دووانی یان دووفاقیە و لایەنی دژ بەیەك لە سروشــتی مرۆڤایەتیدا لەخــۆ دەگرێت، چونکە لەم ســۆزەدا مەیلی مرۆڤ بۆ جوانی و چاکەو باشــە هەیە، هەروەها هەستکردن بەکەموکورییەك یان لەدەســتچوون و هەوڵدان بۆ قەرەبووکردنەی ئەو شتەی لەمرۆڤدا نییە، هەیە. ئەم ئەنگێزە دووفاقییە ئاوێتەییە (واتە خۆشەویستی)

سوودو زیانیش بۆ مرۆڤ لەخۆی دەگرێت، هەروەها خێرو خراپەشی پێدەبەخشێت.

خۆشەویســتی لە سروشــتی مرۆڤدا بەشــاراوەیی هەیەو مــرۆڤ بۆئەوەی چارەســەری کەموکوری سروشــتی خۆی بکات و قەرەبووی ئەو کەموکوریانە بکاتەوە، پێویستی بەخۆشەویستییە.

بــەم شــێوەیە لەکولتورەکەماندا (واتــە کولتوری مرۆڤایەتی) بۆیەکەمجار بیرۆکەی هێزی خۆشەویستی رۆڵی ئەفرێنەری لەژیاندا، دەرکەوت: رۆڵی خۆشەویستی لەسروشتی مرۆڤایەتیــدا وەك چارەســەر ســازێك دەرکــەوت کەتوانای ئەفراندنی باشتری هەیە.

یەکێك لــەو بناغانەی کەئەفلاتۆن فەلســەفەکەی ســەبارەت بەخۆشەویستی لەســەر بیناکرد، ئەو تیۆرەیە کە باسی سروشتی باڵداری دەروون دەکات.

مــرۆڤ لای ئەفلاتــۆن، هــەروەك لای زۆری میسالییەکانی دیکەش — لە رۆحێکی نەمرو جەستەیەکی فانی پێك دێت.

دەروونی مرۆڤایەتیش بەشــێکی بچووکی "رۆحی گەردوون"ە کەلەســەرەتادا لەودیو ئاســمانەوە دەفرێت، لەو شــوێنەدا کەجەوهەرو هەقیقەت هەن — ســەرەتای یەکەمی گەردوونی مەزن.

دوای ئەوە دەروون باڵەکانی لەدەست دەدات، جارێکی دیکە لەدونیای سەرەوەی خواوەندا ناتوانێت بفرێت و دەبێت لەجەستەیەکی فانیدا پاڵپشــتێك بۆخۆی بدۆزێتەوە تاساتی مردن.

لەبەرئــەوەی ئەو رۆحە لەو جەســتەیەدا دەژی و بەشــێکە لەدەروونی گــەردوون، ئاور بۆ رابــردوو دەداتەوە، بۆئەودیو ئاسمان بۆ دەروونی گەردوون، بۆئەوە بۆناوئەوبوارە گەردوونیە بگەڕێتەوە، دەبێت باڵەکانی بەدەست بهێنێتەوە، ئەمە بەتایبەتی ئەوکارەیە کەخۆشەویستی ئەنجامی دەدات: کاتێك مرۆڤ خۆشەویســتی دەکات، جوانی ئەودیو ئاســمان دێنێتەوە یادی خۆی، جوانی جەوهەری ژیان لەئەودیو ئاسماندا هەروەك پێشتر پێی ئاشنا بووە، ئەمەش باڵ و توانای

بۆ فرین پێدەبەخشێت، چونکە خۆشەویستی بەپێی رای ئەفلاتون نەشوە بەمرۆڤ دەبەخشێت، ئەم نەشـــوە رۆحیەش بریتییە لەو پردەی دونیای نەمری و دونیای مردن پێکەوە دەبەستێت.

نهێنیەکانی خۆشەویســـتی مرۆڤ بەرەو شکۆترین نهێنیەکانی ژیان دەبات، بەرەو ماهییەتی ژیان، خۆشەویستیش دەرفەت بەدەروون دەبەخشێت درەوشانەوەی ئەو هەقیقەتە خواوەندییە مەزنە بێنێتەوە یاد کە پێشتر تیایدا ژیاوە.

لەبەرئەوە خۆشەویســـتی لای ئەفلاتون پەیژەیەکە مرۆڤ بەرەو مەغزای ژیان بەسەریدا دەروات و بەرزدەبێتەوە، بەرەونەمری‌دەروات،خۆشەویستی‌بەشێکی‌گرنگەلەجەوهەری مرۆڤایەتی، یەکێکە لەهەرە رووە ئاشکراو دیارەکانی سروشتی و مرۆڤایەتی، خۆشەویستی وەك ئەو خۆشەویستیەی ئەفلاتون دەیبینی، مرۆڤ بۆ بەشێك لە سیستمی سەراپاگیری گەردوون دەگۆڕێت و بەزەوی و ئاســـمانەوە پەیوەستی دەکات، هەروەها بنەماکانی ســـەرجەم ژیانەوە دەیبەســـتێتەوە، خۆشەویستی مرۆڤ لەوە گەورەتر دەکات کەخۆی بەراســـتی هەیەو بەرەو بەرزایی باڵای دەکات، بۆ پێگەیەکی ناوەند لەنێوان بونەوەری فانی و بونەوەری نەمردا، بەرزی دەکاتەوە.

لێرەدا رۆڵی دەســـەڵاتی خۆشەویستی و ستراتیژی خۆشەویســـتی لە وێنە میســـۆلۆژی و ئاهەنگ ئامێزەکەیدا، دەردەکەوێت هەروەها خاسیەتە ئالۆزەکەی ئاشکرا دەبێت، ئەو خاسیەتەی کەهێزە شاراوەکەی بەناو رۆژە ئاساییەکاندا تێپەڕ دەبێـــت و مرۆڤ بەرەو دونیایەکی فانی دەبات و وای لێدەکات و بفرێت و دەیخاتە پێگەی سەروو مرۆڤی ئاساییەوەو دەیکات بەنیمچە خواوەندێك..

5. **لەقووڵایـــی دەروونـــەوە:** لەدایکبوونـــی خۆشەویستی بریتییە لە کۆمەڵێك گۆڕانی گەورەو نەبینراو کەبەمرۆڤدا دێت و ئەو گۆڕانانە شاراوەن و لەناوەوەی مرۆڤ روودەدەن و نازانـــین چۆنـــن، هەروەها بەدەر لەئەنجامەکانی هیچـــی دیکەی نابینـــین، بەڵام ئێمە نازانـــین ماهییەتی ئەم گۆڕانانەچین و چۆن روودەدەن.

گەورە نوسەری رووسی (ئیڤان تۆرگینیف) لەرۆمانە بەناوبانگەکەیدا "ئاســـیا" دۆزینەوەیکی سایکۆلۆژی گەورەی بەدیهێناوە، لەم رۆمانەدا ئەوەئاشـــکرا دەکات خۆشەویســـتی چۆن لەدایك دەبێت، کاتێك پاڵەوانی رۆمانەکە کچێك بەناوی ئاسیاوە دەبینێت جگە لە فزوڵێکی ئاسایی بەرامبەری هەست بەهیچ ناکات، بەڵام کاتێك شـــەو گەرایەوە بۆ ماڵەوە خۆی لە حاڵەتێکی ســـەیردا بینی: پاڵەوانی رۆمانەکە لێوان لێوبوو لە بۆچوونی پووچ و بەتاڵ کەکۆتاییان نەبوو. ئەو پاڵەوانە دەڵێت: هەستم بەبەختیاری کرد، بەڵام نهێنی ئەم بەختەوەرییە لە کوێدایە ؟ بۆچی دڵم خۆش بوو ؟ چونکە من ئارەزووی هیچ شـــتێکم نەدەکردوو بیریشـــم لە هیچ نەکردبوّوە .. ئەو کورە هێشـــتا بەخۆی نەزانیوو چی بەســـەر هاتووە، بەڵام هەستی درکی بەهۆکاری بەختەوەرییەکەی کردبوو، هەســـتی بەمەی زانیبوو، (واتە بەوەی زانیبوو کەوتۆتە خۆشەویســـتییەوە) و بەزەمانێکی تایبەتی کەزەمانی پەنهان و ئاڵۆزیی سۆز بوو، زەمانی پەرۆشـــی یەك بوو کە خۆی لێی تێنەدەگەیشت باسی ئەوەی دەکرد چی روویداوە.

ئەمانە یەکەمین هەنگاوی شاراوەی خۆشەویستین: ئـــەم هەنگاوانە هەوایـــین و نەبینراون و لەبـــواری بەئاگایی مرۆڤـــدا نین، ئەم هەنگاوانە تیری خواوەندی خۆشەویســـتی (ئامور) نین کەبەیەك هاویشتن یەکسەر لەسەر دڵ دەچەقێت، بەڵکو ئەمانە شـــەپۆلێکن لەهەست و ســـۆز کەبەشێوەیەکی تێبینی نەکراو بۆنـــاو دەروون دێن و والەمرۆڤ دەکەن ئاگای لەخـــۆی نەبێت و بەهـــۆی ئاڵۆزیانە نائـــارام ببێت، بۆ رۆژی دواتریش ئاسیا هێشتا سەراسیمە بوونی پاڵەوانەکەی بەدەست نەهێنابوو، بەڵام لەشـــەوی هەمان ئەو رۆژەدا، بەشـــێوەیەکی کتوپـــڕو بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی پێویســـت ئەو پاڵەوانە هەستی بەپەرۆشییەکی زۆرو ئازاراوی و قورساییەکی کوشندە لەدڵیدا کرد، لێرەوە شۆڕشی نەست دەست پێدەکات و وەڵامی یەکەمین هەناسەی ئەو خۆشەویستییە دەداتەوە کە هاتۆتە ناو ناخییەوە، لێرەدا وادەردەکەوێت نەست لەبازنەی پابەند بوون و گوێڕایەڵی دێتە دەرەوە و بەشێوەیەکی کتوپڕ دەوری نەست لە شێوەی بازداندا لەژیانی ناوەوەی مرۆڤدا دەست پێدەکات.

نەســـت لە مەیداندا دەردەکەوێت و لەناو گۆڕەپانی ســـایکۆلۆژی عاشقدا بەتەنیا دەســـت بەژەنین دەکات و لەناو مۆزیکی فرە دەنگی هەستماندا رۆڵی مایسترۆ دەبینێت، نەست بۆ زۆرداریێکی بەدەسەڵات بەسەر دەرووندا، دەگۆڕێت و خۆی ئاراستەی دەکات و کۆمەڵێك شەپۆلی نادیارو دژبەیەك لەسۆزو

هەستی تیادا دەچێنێت، ئەو سۆزو هەستانەی مرۆڤ لەباری بەختەوەرییەوە بۆ حەسرەت و لەکامەرانیەوە بۆ تاسەو تامەزرۆیی دەگوازێتەوە.

لەدوای تێپەڕبوونی ماوەیەکی کورت کۆمەڵێك هەستی نوێ لای ئەم کوڕە سەر هەڵدەدەن و ئەمجارە بەشێوەیەکی ئاشکراتر. دواجار پاڵەوانی ڕۆمانەکە درکی بەوە کرد چی بەسەردا هاتووە یان چی ڕوویداوە لێی: دەروونم لە تینوێتیدا بۆ بەختەوەری دەسوتێت، بەختەوەری تائاستی مەست بوون، ئەمە ئەوەبوو ئارەزووم دەکردو پەرۆش بووم بۆی. ..

ئەم حاڵەتە بریتییە لەگواستنەوەی خۆشەویستی یان هۆگربوون لە نەستەوە بۆناو هەست، یەکەمین هەنگاوەکانی ئەم گواستنەوەیە لەقوڵایی شاراوەیی ناخەوە بەرەو سنورە ئاشکراو بینراوەکان. خۆشەویستی لەدوای ئەوەی دەسەڵات بەسەر نەستدا دەگرێت، لەوێوە ڕووبەری نوێ لە دەروون داگیر دەکات و هێزو توانای ئەوەندە زۆر دەبێت لەلایەن ئەقڵەوە درکی پێدەکرێت و ئەقڵ لێی تێدەگات.

بەدرێژایی هەزارەها ساڵ خەڵك لەوبڕوایەدا بوون مرۆڤ لەیەك ساتدا ڕاستەوخۆ وەك هەورەبورسکە دەکەوێتە ناوخۆشەویستییەوە، پاشان درکیان بەوە کرد ئەوەی لەیەکەم نیگادا ڕوودەدات خۆشەویستی نییە بەڵکو حەزو دڵدارییە لەوانەیە دواتر ئەم حەزە یان دڵدارییە بۆخۆشەویستییەکی ڕاستەقینە پەرەبسێنێت و لەوانەشە بۆخۆشەویستی نەگۆڕێت.

لەدایکبوونی خۆشەویستی لەڕێگەی تەنیا زەبرێکی خێراو کت و پڕو نیشانەشکێنەوە ڕوونادات، بەڵکو خۆشەویستی بریتییە لە سەرلەنوێ نۆژەنکردنەوەی کاوەخۆی سەرجەم ژیانی ناوەوەی مرۆڤ و لەئەڵقەیەکەوە بۆ ئەڵقەیەکی دیکەی نوێ دەگوێزرێتەوە، ئەم هەستە نوێیە لای مرۆڤ کاتێك دەچێتە ناو بونیادی هەست و سۆزە ئاساییەکانیەوە، یەك بەیەك دەیانگۆڕێت، ئەم هەستە نوێیانە لە سەرەتادا وەك دڵۆپە ڕۆن بەسەر ڕووی ئاوەوە، دەردەکەون بێئەوەی هیچ کار لە هەست و سۆزە ئاساییەکان بکەن، بەڵام دواتر هەرزوو ڕەنگیان دەگۆڕێت و بەکاوەخۆ بە سروشت و مۆرکی ئەو هەستە نوێیانە ڕەنگ دەبن.

ڕۆڵی گەورەی نەست

نەست یان ئەوەی لەودیو هەستەوەیە،

لە قوڵایی دەروونماندا، وەك فەزایەکی گەورەی ناخ وایە، لێرەدا چەندەها هێزی بزوێنەر بۆ سۆز و ڕەفتارمان ون دەبن، ئەو هەست و سۆزانەی لەناو نەستدان، لەو هەست و سۆزانەی کە لە هەستدان، بەوە جیادەکرێنەوە کە زۆر بەهێزن، هەست و سۆزی ناو نەست لە سەرەتادا هێمنن و لەناو دەروونماندا بەشێوەیەکی لاواز و تێبینینەکراو دەدرەوشێنەوە، لەبەرئەوە هەستیان پێناکەین لەناخماندا چۆن دێن و دەچن و چۆن سەریانهەڵداوە یان چۆن دەکوژێنەوە.

نمونەی ئەو هەستانەی کە نیشتەجێی ناو نەستن، زۆرن، بەڵام ئێمە تەنیا درك بە بەشێکی زۆر بچوکیان دەکەین، تەنیا هەست بەیەك لە ملیۆنێکی ئەو هەستانە دەکەین کە لەناو ناخماندا و لە چواردەورماندا هەن و دێن و دەچن [4].

لەنێو ئەم هەستانەی لەناو نەستدان، ژمارەیەکی نەبڕێراو لەو هێمایانە هەن کە هەموو چرکەیەك دێنە ناو جەستەمانەوە: ئێمە هەست بەو هێمایانە ناکەین تەنیا لەو کاتەدا نەبێت کە لە ئاستی سروشتی تێپەڕ دەبن و ئازار و شەرمەندەییمان بۆ دروستدەکەن.

میکانیزمی هەموو ئەندامەکانی جەستەو هێزە بزوێنەرەکانی دەروونمان، سەرجەمیان بەپێی سیستمی نەست، کار دەکەن، چونکە ئەوەی لە نەستدایە بریتییە لە ڕێکخستنێکی ورد و تونددو توڵی دەروونی مرۆڤایەتی و یەکێك لە بناغە سەرەکیەکانی سەرجەم ژیانی بونەوەرانی زیندوو پێکدێنێت. ئەگەر بوونەوەری زیندوو بیتوانیایە هەستی بەتەنیا بەشێك لەو هەزارەها بەشە لەو هێمایانە بکردایە کە بۆ دەماخ دێن، ئەوا چارەنووسی مردن دەبوو: لەمکاتەدا نەیدەتوانی هیچ کارێك بکات تەنیا گوێگرتن نەبێت لە هەستەکانی و ژیان لە گەڵیاندا، ئەمە ئەو حاڵەتەیە کە لە نەخۆشدا ڕوودەدات کاتێك نەخۆشی زۆری بۆ دێنێت، یان لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشی ئەقڵی بوون، یان لەو کەسانەدا ڕوودەدات کاتێك نەستیان دووچاری حەسرەت و کارەسات و نەهامەتی دەبێت.

بەشێوەیەکی ورد و دیاریکراو دەڵێین بەهۆی نەستەوە نابین بە دیلی هەست و سۆزمان و بەهۆی ڕۆڵی نەست لە دەربڕیندا هەستی مرۆڤایەتی گەیشتۆتە لوتکە باڵاکان.

زۆرێك بڕوایان وایە ئەوەی لە نەستدایە تەنیا غەریزەو هەستە جەستەیی و سیستمە میكانیكیەكانی جەستەو ئەندامەكانی بەگشتی، بەڵام ئەوەی لە نەستدایە پاشكۆیەكی بایۆلۆژی هەست نییە، بەڵكو نەست ناوچە قوڵەكەی دەروونە كە كۆمەڵێك چینی فرە جۆر لە بایۆلۆژی و سایكۆلۆژی و ئەقڵی و چینی دیكە لەخۆ دەگرێت. سەرجەم هەستەكانمان لە هەستی بینین و بیستن و چەشتن و بەركەوتن و بۆنكردن، دەشێت هەستی یان نەستی بن. هەروەها سەرجەم سۆز و هەستەكانمان، وەك خۆشەویستی و رق و هاورێیەتی و رێز و رقلێبوونەوە و بەزەیی و دووركەوتنەوە، لە توێكانیاندا لە ناوەرۆكیاندا چینی هەستی و چینی نەستی لەخۆدەگرن. تەنانەت هزرەكانمان پێش ئەوەی بێنە ناو مەیدانی هەستەوە لە رێگەی هاتنیاندا بە نەستدا تێپەڕ دەبن، ئەمانە بەتایبەتی هزرە نیگانماییەكانداو هزرەكانی داهێنان و دۆزینەوەی كتوپڕ لە دەماخدا سەرهەڵدەدەن.

بەهەرحاڵ، لەم سەردەمانەی دواییدا زاناكان ئەم بەشەی دەروونیان ناونا " بان هەست " و دواتر باسی دەكەین، بەڵام سەبارەت بە چەمكی " رۆح "كە بە گومڕایی سایكۆلۆژی دەستبەرداری بوو، لە سایكۆلۆژی ئەمڕۆدا، ئەم چەمكە دوو شت دەگرێتەوە، لایەنی هەڵچوونی دەروون بەدەر لە روانگە و بیركردنەوەی لۆژیكیانە واتە بە دەر لە ئەقڵانیەت یان تەواوی دەروون دەگرێتەوە بە دوورخستنەوەی ئەقڵ بەرەو دواوە (واتە بە كشانەوەی ئەقڵ بۆ دواوە) كە لەوێدا لە پشتی سۆزەوە ون دەبێت، بە كورتی و بە سادەیی لە ئێستادا مەبەست لە چەمكی "رۆح" دەروونی سەرەتایی قۆناغی منداڵییە كە سۆز و بیركردنەوەی وێنەیی باڵی بەسەردا كێشاوە كە بیركردنەوەی لۆژیكیانە ملكەچی ئەم دووانە دەبێت.

7. **"تۆ واتە من"**: خۆشەویستی تەنیا مەیل و ئارەزوو یان پەرۆشیەك نییە بۆ مرۆڤێكی دی، بەڵكو خۆشەویستی ئەوەش لەخۆی دەگرێت لەو مرۆڤە تێبگەیت كە خۆشت دەوێت، بە دەرون و بە رۆح و لە قوڵایی ناخ و ئەقڵ و

دڵەوە لێی تێبگەیت، نەك تەنیا لەرێگەی رێكەوتەوە ناسیبێتت، پەندێكی فەرەنسی هەیە دەڵێت: " كاتێك كەسێك خۆشی دەوێیت ئەوە دەگەیەنێت كە لێت تێگەیشتووە " بەتایبەتی ئەم لایەنە بۆتە مایەی سەرسورمانی ئەو كەسانەی كەسانی دیكە خۆشی دەوێن، بەتایبەتی لە كچاندا: نازانم چۆن توانیویەتی بەو قوڵی و فراوانییە لێم تێبگات ؟ چۆن بەو وردییە ئارەزوو زۆر ئاڵۆز و تەم و مژاوییەكانم دەزانێت و هەڵیاندەخەملێنێت ؟ چۆن دەتوانێت بەتەواوەتی ئەوە بزانێت كە من دەمەوێت بیڵێم لە كاتێكدا تەنیا یەك وشەم دركاندووە ؟ئەم نیگانما باڵایەی كە خۆشەویستی دروستی دەكات و ئەم جۆرە هاوسۆزییە لەگەڵ هەست و سۆزی مرۆڤێكی دیكەدا، یەكێكە لە سیفەتە باڵاكانی خۆشەویستی بەشكۆ، هەروەها هەر ئەم سیفەتەیە ئەم حاڵەتە دەروونیانەش دروست دەكات كە هاوتایان نییە، خۆشەویستی چێژی نزیكبوونەوەی مرۆیی بە مرۆڤ دەبەخشێت، هەروەها وەهمی پێكەوە لكان و بوون بەیەكی تێر و تەواو لەنێوان دوو رۆح و دوو دەروونی بە مرۆڤ دەبەخشێت.

گونجان و تەبایی لەنێوان (من) و (غەیری من) دا كە لە خۆشەویستی راستەقینەدا روودەدات و ئارەزوو مەیلی ئەو كەسانەی خۆشەویستی دەكەن بۆ یەكگرتنی تەواو لەگەڵ یەكدیدا، ئەم دوو سیفەتە بە دێرینترین نهێنیەكانی خۆشەویستی دادەنرێن و بەر لە هەزارەها ساڵ لەمەوبەر شاعیر و فەیلەسوفەكان باسیان كردووە، ئەفلاتۆن وتویەتی: " خۆشەویستی پڕە لە خواست و هەوڵدان بۆ یەكگرتن و توانەوە لەناو یەك بوونەوەری یەكگرتوودا لەگەڵ ئەو كەسەی كە خۆشت دەوێت ".

گەورە رۆمانووسی رووسی لیف تۆڵستۆی زۆر بەجوانی دركی بە نهێنی خۆشەویستی كردووە و ئەم حاڵەتە دەروونیە نامۆیەی وێنا كردووە.

(كۆنستانتین لیفین) پاڵەوانی رۆمانێكی تۆڵستۆی بەناوی (ئانا كارینینا) لەدوای ژنهێنان هەستێكی سەرسورهێنەر تیادا دروستبوو، ئەم هەستە راستگۆ بوو هەستێكی دروستكراو نەبوو بە تایبەتی لەكاتێكدا تۆڵستۆی لەم رۆمانەدا بەشێكی زۆری لە سۆز و هەستە تایبەتیەكانی خۆی بەم پاڵەوانە بەخشیبوو.

هەروەها ئەوە رێكەوت نییە ناوی رەچەڵەكی پاڵەوانی ئەم رۆمانە (لیفین) داتاشراوی ناوی نووسەر خۆیەتی (لیف). رۆژێكیان لیفین شەو لە گەرانەوە بۆ ماڵەوە دواكەوت، كیتی خێزانی بە پەرۆشی و نائارامییەوە پێشوازی لێكرد و بەتوندی گلەیی و گازندەی ئاراستەكرد، لیفین هەستی بە سوكایەتی كرد و ویستی بە دەستەواژەو قسەی تورەو رق و كینەوە وەڵامی بداتەوە: "بەڵام لە ساتێكدا هەستی كرد بێ مەبەست خۆی زەبرێكی توندی ئاراستەی خۆی كردووە، دركی بەوە كرد كیتی نەك هەر زۆر لێوەی نزیكە، بەڵكو خۆیەتی، نازانێت ئەو لە كوێ تەواو دەبێت و خۆی لە كوێوە دەستپێدەكات " هەستیكرد (كیتی) هەر خۆیەتی.

ئەم هەستكردنە ماددییە بە یەكگرتن لەگەڵ ئەو كەسەی خۆشت دەوێت چوونە ناو ئەوەوە، بە هەموو مانایەكی وشە هەستێكی خەیاڵییە، هەموو دەزانین لە حاڵەتی ئاساییدا بە سانایی ناتوانێت بەشێوەیەكی ماددی هەست بەسۆزی كەسێكی دیكە بكات و بەدەست هەمان سۆز و ئازاری ئەوەوە بناڵێنێت، بەڵام كاتێك خۆشەویستی دەگاتە پلە باڵاكانی، جۆرێك لە سەرابێكی سایكۆلۆژی نامۆ دروست دەبێت، كاتێك ئەو دوو كەسە كە یەكتریان خۆشدەوێت پێكەوە یەكدەگرن هەروەها بڵێی تەزووەكانی خۆشەویستی رۆحی ئەم دووكەسە پێكەوە دەبەستێت، هەروەك بڵێی كۆمەڵێك پردی نەبینراو دەمارەكانیان پێكەوە گرێ دەدات، بەمشێوەیە هەستی هەریەكەیان بەناو ئەوی دیكەیاندا هات و چۆدەكات و هەستی هاوبەش باڵیان بەسەردا دەكێشێت و پێكەوە هەست بەبرسێتی و تینوێتی دەكەن هەروەك لە (دوانەی سیامیدا)[5] روودەدات.

وادەردەكەوێت هەروەك بڵێی بایەخدان و گرنگیدانی ئاسایی مرۆڤ بەخۆی لەناكاو جێگەی نیشتەجێبوونی دەگۆڕێت و دەچێتە ناو جەستەی كەسێكی دیكەوە، لەناكاو بەرژەوەندی خەم و بایەخ و گرنگیدانەكانت دەبێت بە بەرژەوەندی خەم و بایەخ و گرنگیدان بە كەسێكی دیكە، ئەم حاڵەتە لە "

کۆچکردنی رۆح " دەچێت، هەروەك بڵێی بەشێك لە رۆحت دەچێتەناو جەستەی کەسێکی دیکەوە، بەمشێوەیە تۆهەست بە سۆزو هەستەکانی ئەو دەکەیت هەروەك بڵێی ئەوانە سۆزو هەستی خۆتن.

لێرەدا شکاندنێکی ئاشکراو دیاری یاسا بایۆلۆژییە زانراوەکان بەدی دەکرێت، چونکە هەموو دەزانین هەستەکانی تایبەتن بەخۆمان لەناو جەستەی خۆماندا هەڵگیراون و مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی ماددی هەست بەهەستی کەسێکی دیکە بکات، تەنانەت ئەگەر هەستیشی پێکرد، بەڵام بەشێوەیەکی سایکۆلۆژی لەرێگەی خەیاڵ یان هەستی شەشەمەوە، نەك لەرێگەی جەستە یان دەمارەوە، توانای دەماخ بۆ ئەنجامدانی ئەم هەستپێکردنە هێشتا تائێستا نەزانراوە.

لەوانەیە هەستە سایکۆلۆژییەکان کەمتر لە هەستە ماددیەکان بەجەستەوە پەیوەست بن، لەوانەیە بەهۆی هێزی خۆشەویستییەوە بشێت مرۆڤ لەدەرەوە هەستیان پێبکات بەهەمان شێوەی ئیما موگناتیسیەکان یان دوورئاگایی (telepathy).

بەڵام دوورئاگایی سۆز لەکوێوە دێت؟ هەروەها ئەو تەزووانە کامانەن کەبەناو رۆح و دەماری ئەوکەسانەدا هاتوچۆدەکەن کەیەکتریان خۆش دەوێت! ئەم بابەتە بابەتێکی روون و ئاشکرانییە و زانایانی بواری سایکۆلۆژی و فسیۆلۆژی دەبێت نهێنی ئەم مەتەڵە ئاشکرابکەن و سروشتی بایۆسایکۆلۆژی ئەم حاڵەتە بدۆزنەوە.

لەمبارەیەوە، دەکرێت توێژینەوەی زانایانی سایکۆلۆژی قۆناغی منداڵی بتوانن یارمەتیدەر بن و شوێن پەنجەیان لەروونکردنەی ئەم بابەتەدا، هەبێت، چونکە منداڵان بەوە جیادەکرێنەوە خاوەنی هێزێکی توندی هاوسۆزین لەگەڵ هەستی ئەو کەسانەی نزیکن لێیانەوە.

هەروەها منداڵانی بچووك بەتوندی هەست بەئازارو خۆشی ئەو کەسانەدەکەن کە نزیکن لێیانەوەو هاوسۆزی دەکەن لەگەڵیاندا هەروەك بڵێی خۆیان لەو هەستانەدا دەژین، هەروەك بڵێی جۆرێك لە سۆزی تایبەتیان هەیە کەپێی دەوترێت "سۆزی زایەڵە" یان سۆزە شکاوەکان کەوادەردەکەوێت هەروەك بڵێی زایەڵەو دەنگی سۆزو هەستی خێزان و ئەو کەسە نزیکانەن لێیانەوە کەهەستیان پێدەکەن.

هەروەها لەوانەیە زانایانی سایکۆلۆژی لەدوای ئەوەی سروشتی بایۆسایکۆلۆژی ئەم سۆزە ئاشکرادەکەن ببنەخاوەنی کلیلەکانی کردنەوەی مەتەڵە گرنگەکانی سایکۆلۆژی خۆشەویستی.

ئەم کارە بکرێت یان نا، ئەوەی جێگەی گومان نییە خۆشەویستی ژیانمان ناسك دەکات و تائاستێکی زۆر لە رووی رۆحی و دەروونی و جەستەییەوە ژیانی مرۆڤ دەوڵەمەند دەکات، مرۆڤ توانایەکی قووڵ و بەرفراوانی بۆ تێپەڕین و چوونە ناو قوڵایی ناخی سایکۆلۆژی ئەو کەسە هەیە کەخۆشی دەوێت.

پەراوێزەکان:

1. لۆریس میلن، مارگیری میلن " هەستەکانی ئاژەڵ و مرۆڤ "، مۆسکۆ 1966.

2. لە کەسایەتییە سەرەکییەکانی رۆمانی (جەنگ و ئاشتی) تۆڵستۆین.

3. لیف تۆلستۆی (جەنگ و ئاشتی).

4. زاناکان ئەوەیان سەلماندووە هەستی مرۆڤ لەتەنیا چرکەیەکدا سەد یەکەی زانیاری وەردەگرێت، بەڵام نەست توانای وەرگرتنی ملیارەها یەکەی زانیاری هەیە لەتەنیا یەك چرکەدا.

5. دووانەی سیامی: دووانەی پێکەوە نووساو.

سەرچاوە:

الحب والأسرة عبرلعصور، 2006

له نهێنیەکانی گەردیله

هاوکار جەمال

ئەم گەردوونەی کە تێیدا دەژین لێواو لێو پڕە لە نهێنی و شاراوە و نادیار، هەر لە مەجەرەیەك و ئەستێرەیەك و هەسارەیەکەوە بیگرە تا گەردیلەیەك و لەوەش زیاتر بە شۆڕبوونەوەمان بۆ نێو دونیای پڕ نهێنی و شاراوەی گەردیلە،

ئالەو دونیا جۆراو جۆرە پڕ تەلیسم و نهێنیانەدا بە دونیا زۆر و زەبەدەندەگانی زیندەوەرەکانیشەوە، پرسیارەکان بە لێشاو دێن و دادەبارن، بەڵام بێ وەڵامن یان زۆر بە کەمی کە هەر وەك نەبوو وایە وەڵام دەبێت، پرسیارەکان بە شێوازی بۆچی، کەی، چۆن، لەکوێ ؟ کە لە راستیدا وەڵامەکان بە تەواوی مەگەر هەر لای بەدیهێنەری گەردوون و بوون وەدەستکەون.

لە نیوەی یەکەمی سەدەی نۆزدەهەمەوە بە دەیان و سەدان زانا بە شەو و بە رۆژ لە کاردا بوون بە مەبەستی دۆزینـەوەی نهێنیەکانی گەردیلە، لە بەرهەمی ئەو هەموو هەوڵانەدا توانرا تارادەیەکەی کەم پەردە لە سەر ئەو جیهانە نادیارەدا لابرێت وەك ئەوەی شێوەی گەردیلە و جوڵەیی و پێکهاتەی و هەندێك لە سیفەتەکانی دیاری

بکرێت، بەوەش بنەماکانی ئەو بیرە چەوتە هەڵتەکی کە پێی وابوو مادده سەرەتا و کۆتایی نییە و هەرواش دەمێنێت، لە جیاتی ئەوە چەکەرەی بیرێکی نوێ هاتە کایەوە کە پێ ی وایە سیستەمێکی نموونەیی زۆر ورد و هاوسەنگیەکی زۆر تەواو و دیزاینێکی زۆر قەشەنگ و جوان لە گەردیلەدا کاردەکات هەر وەك هەموو دونیاکانی دیکەی ئەم بوونە، گەردیلەکان هەوێن و یەکەی بنەڕەتی گەردوون و بوونن و لەسەرەتا سەرەتاکانی تەقینەوە مەزنەکەوە big bang بەدیهاتن کە گەردوونیش لەو تەقینەوە مەزنەوە پەیدا بوو، ئەو پەیدابوونەش بۆ خۆی چیرۆکێکی دوور و درێژی هەیە کە ئێستا ئەوە مەبەستی ئەم نوسراوە نییە.

گەردیلەکان بریتین لە تەنۆلکەی زۆر زۆر پچووك و ورد کە زۆر ستەمە لە لایەن مرۆڤـــەوە ببینرێت هەتا بە بەهێزنرین ووردبینیش، تیرەی گەردیلە دەکاتە بەشێك لە ملیۆن بەشی ملیمەترێك کە مرۆڤـــ ناتوانێت تەسەوری ئەو پچووکیە بکات.

بۆ وێناکردنی ئەو پچووکیە وایدانێ کە بەڕێزتان (100) دیناریەکی ئاسن وا لە دەستدایە کە بێگومان ئەویش لە بلیۆنەها گەردیلە پێکدێت، بۆ بینینی ئەو گەردیلانە دەبێت ئەو پارچە پارەیە گەورە بکەیت تا قەوارەی هەموو گۆی زەوی و ئەو کاتەش قەوارەی هەر گەردیلەیەك بە ئەندازەی دەنکە برنجێکی لێدێت، !!

یان لە نمونەیەکی دیکەدا تابزانین کە گەردیلە چەندە پچووك و چۆن هەموو گەردوونیان گرتۆتەوە، وایدانێ کە دەمانەوێت هەموو گەردیلەکانی دەنکە خوێیەك بژمێرین و با واش دانێین کە لە توانامانداینە کە یەك ملیار گەردیلە (10^{9}) بژمێرین لە یەك چرکەدا ئەوا ئەو کاتە زیاد لە (500) ساڵمان دەوێت بۆ ئەو کرداری ژماردنە!

سەیر لـەوەدایـە لەگەڵ ئـەو پچووك پچووکیەی گەردیلەدا، لە نێو گەردیلەدا سیستەمێکی زۆر زۆر ورد و ئاڵۆزی دوور لە هەڵە کاردەکات کە دەکرێت بچوێنرێت بەو سیستەمەی لە گەردووندا کار دەکات، لە هەر گەردیلەیەکدا ناوك هەیە کە بە دەوریـدا ئەلکترۆن لە سەر خولگەی جیا جیا و زۆر دوور لە ناوکەوە بە دەوری ناوکدا دەسورێنەوە، و لە ناو ناوکیشدا تەنۆلکەی بارگە موجەب بە ناوی پرۆتۆن و تەنۆلکەی هاوبارگە بە ناوی نیوترۆنەوە هەن.

نیوەتیرەی ناوك دەکاتە بەشێك لە (10) هەزار بەشی نیوەتیرەی گەردیلە یان وردتر بە زمانی ژمارە نیوەتیرەی گەردیلە (10^{-10}) م و نیوەتیرەی ناوك دەکاتە 10^{-14} مەتر واتە قەوارەی ناوك دەگاتە بەشێك لە دە ملیار بەشی قەوارەی گەردیلە،

ئێستا دەچینەوە بۆ لای نمونەکەی پێشوتر (دەنکە برنجەکە) کە ناتوانین لەو نمونەیەدا ناوك ببینین و ئەگەر بمانەوێت نـاوك ببینین ئـەوا دەبێت جارێکی دی دەنکە برنجەکە گەورە بکەین تا قەوارەکەی بە ئەندازەی گۆیەکی (تۆپێکی) لێبێت کە تیرەکەی (200م) بێت کە ئەوەش کارێکی ستەمە، بەڵام هێشتا ناوك هەر نابینرێت و لەوانەیە ئەو کاتە قەوارەی ناوکەکە بگاتە قەوارەی دەنکە گەردێکی ناو هەوا ، !

بۆ زیاتر روونکردنەوە ئەگەر بەراوردی نیوەتیرەی ناوك بە نیوەتیرەی گەردیلە بکەین ئەگەر وامان دانا گەردیلە تۆپێکە و بە ناوك پڕی دەکەینەوە ئەوا پێویستمان بە ژمارەی (10^{15}) ناوك دەبێت واتە 1000000000000000 ناوك، ! لەوەش سەیرتر بارستایی ناوك (95ر 99 ٪) ی هەموو بارستایی گەردیلە پێکدێنێت لە کاتێکدا ناوك جێگەیەك لە نێو گەردیلەدا دەگرێت کە هەر وەك نەبوو وایە،

لێرەوە دەردەکەوێت کە بە نزیکی هەموو بارستایی گەردیلە لە ناوکدا چڕبۆتەوە چۆن و بۆچی؟ ئەمە وەك ئەوەیە کە بەڕێزتان خانویەکتان هەبێت رووبەرەکەی (10) ملیار مەتر چوارگۆشەیە و ناچاریت کە هەموو کەلوپەلی ماڵەکەت لە ژورێکدا دابنێیت کە رووبەرەکەی (1) مەتر چوارگۆشەیە، ئایا دەتوانیت ئەو کارە ئەنجام بدەیت بیگومان نەخێر، بەڵام ناوکی گەردیلە دەتوانێت ئەوە بکات بەهۆی ئەو هێزە گەورە و زەبلاحەی کە نمونەی لە گەردووندا نییە و بە (هێزی ناوکی زۆر بەهێز) دەناسرێت و یەکێکە لە چوار هێزە بنەڕەتیەکەی گەردوون، ئەو هێزەش گەورەترین هێزە لە سروشتدا ئەگەر وانەبێت چۆن پرۆتۆنەکان لە نێو ناوکدا پێکەوە دەمێننەوە لەکاتێکدا ئەوانە بارگە موجەبن و هێزی لێکدوورکەوتنەوە لە نێوانیاندا دەبێت .

سەیرێکی دی لە نهێنیەکانی نێو گەردیلە ئەو بۆشاییە زۆرەیە کە لە نێوان پێکنەرەکانی ناو گەردیلەدایە بۆ

نموونە ئەگەر وادانێین کە گۆیەکی پچووک تیرەکەی 1سم بێت ئەلکترۆنێك بێت لە نزیکترین خولگە بە گوێرەی ناوك ئەوا ئەو ئەلکترۆنە بە بڕی (1 کم) لە ناوکەوە دوور دەبێت، ! ئەو ماوە زۆرانەی لە نێوان پێکنەرەکانی ناو ناوکدا هەن یان بە واتایەکی دی ئەو بۆشاییە گەورەی کە لە نێو گەردیلەدا هەن هەروەك ئەو ماوە زۆرانەیە کە لە نێوان مەجەرە و ئەستێرەکاندا هەن و لە هەردووکیشیاندا وردترین و ئاڵۆزترین سیستەم کار دەکات.

تا ساڵی 1932 وا دەزانـرا کە لە نێو ناوکدا تەنها پرۆتۆن هەیە، بەڵام لەو ساڵەدا لە لایەن زانای بە ناوبانگ (چـادویـكChadwick) نیوترۆن دۆزرایـەوە کە هاوڕێیە لەگەڵ پرۆتۆن لە ناو ناوکدا، لەوانەیە بوترێت دەبێت ڕۆڵی ئەو تەنۆلکە پچووکە چی بێت لەم گەردوونە پانو پۆڕەدا ؟بەڵێ فیزیا دروست بوو بە ناوی (فیزیای تەنۆلکەکان) کە بە دوای تەنۆلکە خوار گەردیلەییەکان و جوڵەیان دەگەڕێت sub-particles کە وان لە ناو گەردیلەکاندا. تۆژینەوە نوێیەکانیش ئەوەیان دەرخستوە کە پرۆتۆن و نیوترۆنەکان لە بنەڕەتدا لە کوارکەکان پێکهاتوون، پچووکی ئەو کوارکانەش بە جۆرێکە کە هەرگیز ئەقڵ نایبڕێت، دووریەکانی کوارکێك دەگاتە (10^{-18} م)، ئەو کوارکانەی کە لە ناو پرۆتۆنەکانیشدان بە هێزێکی زۆر گەورە پێکەوە بەستراون کە ناتوانن لە یەکتر دووربکەونەوە و ئەو هێزەش وەك شریتێکی لاستیکیە کە ئەویش (هێزی ناوکی زۆر بەهێزە) کە بە پێی دوورکەوتنەوە و نزیکبوونەوەی کوارکەکان لە یەکتر لاستیکیانە کار دەکات،

ئەو تەنۆلکە پچووکە هەوێنی هەموو ئەو شتانەیە کە لە دەورو پشتماندا دەیانبینین و هەتا نەشیان بینین، تا ئێستا نزیکەی 109 توخم لە گەردووندا دۆزراونەتەوە کە بە هەر هەموویان گەردوون و زەویشیان پێکهێناوە و هەر هەمووشیان پێکدێن لە پرۆتۆن و ئەلکترۆن و نیوترۆن، ئەی دەبێت جیاوازیان چی بێت ؟ جیاوازیان لە ژمارەی پرۆتۆنەکاندا هەیە،

بۆ نموونە لە ناوکی سوکترین توخم کە هایدرۆجینە تەنها یەك پرۆتۆن هەیە و لە هیلیۆمدا 2 پرۆتۆن و لە توخمی ئاڵتوندا 79 پرۆتۆن و لە ئۆکسیجیندا 8 پرۆتۆن هەیە و. ..هتد.

تا نزیکەی 20 ساڵ لەمەوبەر وا دەزانـرا کە لە ناوکی گەردیلەکاندا تەنها پرۆتۆن و نیوترۆن هەن، بەڵام لەم دوواییانەدا ئەوە دۆزرایەوە کە تەنۆلکەی زۆر پچووکتر هەن بە ناوی (کوارکەکان) کە ئەو تەنۆلکانەی دی دروستدەکەن بۆ ئەوەش لقێك لە

ئەو شریتە لاستیکیەی نێوان کوارکەکانیش بەهۆی (گلۆنەکانەوە) gluons دەبێت کە هێزێکی ناوکی زۆر گەورەیە، کارلێکێکی زۆر بەهێز هەیە لە نێوان کوارکەکان و گلۆنەکان کە تا ئێستاش زاناکان هۆی ئەو کارلێکە نازانن.

پێکنەرێکی دیـکـەی گـەردیـلـەکـان بریتین لە ئەلکترۆنەکان ئـەو ئەلکترۆنانەی کە بە دەوری ناوکدا دەسوڕێنەوە، هەروەك سورانەوە و خولانەوەی هەسارەکانی وەك زەوی بە دەوری خۆر لە سەر خولگەی دیاریکراو و بە دەوری خۆیاندا بەوپەڕی وردکاریەوە، هاورێژە بوون لە نێوان قەوارەی (زەوی، خۆر) و (ئەلکترۆن، گەردیلە) زۆر جیاوازن، ئەگەر گەردیلەمان بە ئـەنـدازەی گۆی زەوی گـەورە کرد ئەوکاتە قەوارەی ئەلکترۆن بە ئەندازەی پرتەقاڵێك دەبێت، ئەلکترۆنەکان لە قەوارەیەکی زۆر پچووکدا

بەردەوام لە سورانەوەدان بە دەوری ناوکدا بە

جۆرێك زۆر ستەمە ببینرین و جوڵەیەكی زۆر ئاڵۆز و وردیان هەیە، ئەو ئەلكترۆنانە بە خێراییەكی هێجگار گەورە كە (1 كم / چركە) یە بە دەوری ناوكدا دەسورێنەوە بێ ئەوەی هیچ بەركەوتنێك یان تێكچوونێك رووبدات.

ئەلكترۆنەكان تەنۆلكەی زۆر پچووكی بارگە سالبن كە قەوارەیان دەكاتە 002 ر. ی قەوارەی نیوترۆن و پرۆتۆن، ژمارەیان دەكاتە ژمارەی پرۆتۆنەكان و بری بارگەكانیشیان یەكسانن و دەكاتە (6 ر 1 × 10 $^{-19}$ كۆڵۆم).

ئەلكترۆنەكان كە بارگە سالبن دەبوایە پەیرەوی یاسا فیزیاییەكانیان بكردایە كە ئەویش ئەوەیە بارگە لێكچوەكان لە یەكتر دوور بكەوتنایەوە، واتە دەبوایە ئەو ئەلكترۆنانەی دەوری ناوك كە هەموویان لێكچوون لە رووی بارگەوە لە یەكتر دوور بكەوتنایە و ناوكیان بەجێهێشتایە و ئەوكاتە گەردوون بریتی دەبوو لە تەنها پرۆتۆن و نیوترۆن و ئەلكترۆنەكانیش بێ ئیش و كار بە گەردووندا لە گەردا بوونایە، ویان پرۆتۆنەكانی ناو ناوك كە بارگە موجەبن ئەلكترۆنەكانیان كێش بكردایە بۆ ناو ناوك! بەڵام هەرگیز ئەوانە روونادات، چونكە هەریەكە لە خێرایی دەرچوونی ئەلكترۆن و هێزی لێك دووركەوتنەوەی نێوان ئەلكترۆنەكان و هێزی كێشكردنی نێوان ئەلكترۆن و پرۆتۆنەكان ئەوانە هەموویان لە سەر بەهای وردی وا دانراون كە ببێتە هۆی هاوسەنگی ئەو سێ هێزە بە شێوەیەكی زۆر ورد و حەكیمانە هاورێ لەگەڵ ئەو هێزە ناوكیە بەهێزەی كە پرۆتۆنەكان و نیوترۆنەكانی پێكەوە لە ناو ناوكدا هێشتۆتەوە، چ سیستەمێكی ورد لە نێو ئەو دونیا وردیلە پڕ جەنجاڵیەی گەردیلەدا هەیە!؟

ئەلكترۆنەكان بە ژمارەی جیاجیا بە پێی جۆری ماددەكە و لە سەر خولگەی جیاجیاو لە ناوچەیەكی زۆر پچووكدا كە زۆر ستەمە ببینرین بە دەوری ناوكدا دەسورێنەوە بەو خێرایە گەورەی پێشتر ئاماژەی بۆ كرا بە بێ ئەوەی بەریەك بكەون، هەر خولگەیەكیش ژمارەیەكی دیاریكراو لە ئەلكترۆن دەگرێت، بۆ نمونە خولگەی یەكەم 2 ئەلكترۆن دەگرێت و خولگەی دووەم 8 ئەلكترۆن و خولگەی سێیەم 8 یان 18 ئەلكترۆن بە پێی جۆری ماددەكە دەگرن، هیچ كام لەو خولگانە یەكتر نابڕن و هەر خولگەیەكیش ئاستێكی وزەی خۆی هەیە تا لە ناوك دوورتر بن ئاستی وزەیان بەرزتر دەبێت، یەكەم جار كە ئەلكترۆن دۆزرایەوە وا دەزانرا كە ئەویش تەنۆلكەیەكە وەك پرۆتۆن و نیوترۆن، بەڵام لە دواتردا و بە تاقیكردنەوە دەركەوت كە ئەلكترۆن سیفەتی شەپۆلیشی هەیە و وەك رووناكیش واتە (فۆتۆنەكان) دەردەكەون، ئیتر فیزیا زانەكانی بواری كوانتا گەیشتنە ئەوەی كە هەموو تەن و تەنۆلكەیەكی جوڵاو لە كاتی جوڵەكەیدا بوارێكی شەپۆلی هاورێی دەبێت و لێرەشەوە بیرۆكەی شەپۆلە ماددیەكان یان شەپۆلەكانی دیبرۆلیە (زانای فەرەنسی لویس دی برۆلیە) هاتە كایەوە.

لە تابلۆیەكی دیكەدا با بیرێك لە رەنگەكان بكەینەوە، ئەم سروشتە قەشەنگە چۆن دەردەكەوت ئەگەر رەنگەكان نەبوونایە و هەموو بە رەش و سپی یان خۆڵەمێشی وەك لە چاوی هەندێك گیاندارەوە دەبینرێت دەربكەتنایە ؟! بێگومان ئەو كاتە ژیان زۆر ناخۆش دەبوو وە هیچ چێژێكی جوانی نەدەما و مرۆڤــەكان لە ژیان بێزار و وەرس دەبوون، دەبا ئــەوەش بزانین كە رەنگەكان لە جوڵەیەكی دیاریكراوی ئەلكترۆنەكانەوە دەبن چۆن ؟. . ئەلكترۆنەكان لە سەر خولگە دیاریكراوەكانی خۆیان بە دەوری ناوكدا دەسورێنەوە كە ژمارەیان حەوت خولگەیە و هەر خولگەیەكیش ئاستێكی وزەی دیاریكراوی خۆی هەیە كە تا لە ناوكەوە دوور بێت ئەوا ئاستی وزەكی بەرزتر دەبێت، بۆ هەر خولگەیەكی سەرەكی خولگەی دیكەی ناسەرەكی دی هەن كە بە sub-shells دەناسرێن و ئەلكترۆنەكانی ئەو خولگەیە بە بەردەوامی لە نێوانیاندا دەسورێنەوە، ئەلكترۆنەكە پێویستی بە وزەیەكی دەرەكی هەیە تا لەو خولگەیەی خۆی دەربچێت، بە شێوەی سەرەكیش سەرچاوەی ئەو وزەیە بریتیە لە رووناكی (فۆتۆن) و خێرایی رووناكیش كە خێرایی هەموو شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكانە دەكاتە (300000كم / چ)، كاتێك ئەو رووناكیە یان ئەو فۆتۆنانە كە وزەن بەر ماددەكان دەكەون (زۆر ناچنە نێو قوڵاییەكانی ماددەكە بەڵكو وزەكانیان دەدەنە ئەلكترۆنەكان) ئەلكترۆنەكان لە ئاستێكی یان خولگەیەكی وزە نزمەوە دەبەن بەرەو خولگەیەكی وزە بەرز، ئەو ئەلكترۆنانە لەو خولگە بەرزانەدا زۆر نامێننەوە و دەگەرێنەوە بۆ خولگە بنەرەتیەكانی خۆیان و ئەو فۆتۆنانەی وەریانگرتوە كە وزەن دەدەنەوە كە

دەبنە هەڵگری ڕەنگی ئەو ماددەیە، دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەو ڕووناکیە سپیە لە حەوت ڕەنگ پێکدێت کە بە شەبەنگی خۆر دەناسرێن، خۆ ئەگەر ئەو تەنە ڕەنگی سەوز بوو ئەوا تەنها ڕەنگی سەوز دەداتەوە و ئەگەر شین بێت تەنها ڕەنگی شین دەداتەوە و ئەوانی دیکە هەموو دەمژێت و ئەگەر تەنەکە سپی بێت ئەوا هەموو ڕەنگەکان دەداتەوە کە سپی دەردەکەوێت، خوێنەری خۆشەویست ئەوەی ئێمە لە چەند وشە و دێڕێکدا باسمان کرد بۆ خۆی پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆز و وردە کە هەر لە بەدیهێنەری گەردوون خۆی دێت و ئەو پرۆسەیەش هەر لە ساتەکانی یەکەمی بەدیهاتنەوە بەردەوامە.

شایانی باسە کە ڕەنگی هەر تەنێك بەندە لە سەر:

1) سیفەتەکانی ئەو ڕەنگەی کە لە سەرچاوە ڕووناکیەکەوە دەردەچێت. 2) کاردانەوەی ئەو ئەلکترۆنانەی کە لەو ماددەیە دان لە ڕووی جۆری ئەو ڕووناکیەی کە دەیمژن و ئەوەی کە نایمژن. 3) ڕەنگی تەنەکان پەیوەستیشن بە چۆنیەتی پێزانینی دەماخمان بۆ ئەو فۆتۆنانەی کە بەر تۆڕەی چاو دەکەون.

هۆی جیاجیایی ماددەکان لە ڕووی ڕەنگ و بۆن و تام و ڕەقی و شلی و گازیانەوە دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازیان لە گەردیلەکانیاندا و ئەو جیاوازیەی لەو بۆندە کیمیاییانەی کە لە نێوان گەردیلەکاندایە بۆ پێکهێنانی گەردەکان هەیە، گەردەکانن کە سیفەتەکانی ماددەیان هەڵگرتوە و ئەو بۆندە کیمیاییانەش پەیوەستن بەو ئەلکترۆنانەی کەوان لە دوا خولگەی گەردیلەکاندا، بۆندەکانیش بە 3 شێوە دەردەکەون، بۆندی هاوبەش و بۆندی ئایۆنی و بۆندی کانزایی و هەندێك جار بۆندی تایبەتی بە ناوی بۆندی لاواز.

لە یەککگرتنی گەردیلە جیاوازوکانی ماددەکان ئاوێتەکان دروست دەبن کە تا ئێستا بە تەواوی ژمارەیان نەزانراوە و لە دوو ملیۆن زیاتریان لێناسراون و لە نێو هەموو ماددەکانیشدا ئاوێتەکانی کاربۆن لە هەموویان زیاترن.

بابەتی گەردیلە کە هەوێن و بەردی بناغەی بوون و گەردوونن زۆر ئاڵۆز و لقاویە کە ناکرێت لە بابەتێکی کورتی ئاوادا بچینە نێو ئەو قولاییانەوە، بەڵام لێرەدا ئاماژە بە ژمارەی گەردیلەکان لەو بەشە بینراوەی گەردووندا و بە پێی تیۆری فراوانبوون دەکەین کە دەکاتە $(4 \times 10^{78}$ تا $6 \times 10^{79})$ گەردیلە و بەهۆی سیفەتی داخراوی و ناکۆتایی گەردوون لەوانەیە ژمارەی گەردیلەکان زۆر لەوە زیاتر بێت و هەتا ناکۆتایی بن.

شـــیری دایـك ڕێگـــە دەگرێت لە تووشبوون بە شەکرە

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی ئاشکرای کرد شیردانی سروشتی منداڵان لە تووشـــبوون لەجۆری دووەم لە شەکرە دەپارێزێت کاتێك دەگەنە قۆناغی هەرزەکاری.

دکتـــۆر ئیلیزابێس مایردیفیز لەزانکۆی ســـاوس کارولینا لەشـــاری کۆلۆمبیاو هاوڕێکانی ڕایانگەیاند ئـــەو قەڵەوییە زۆرەی لە قۆناغی منداڵیدا تووشـــی منداڵان دەبێت و دەرکەوتنی جۆری دووەم لە شـــەکرە لە قۆناغی هەرزەکاریدا پاڵیان پێوەنابن بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیەو دەستنیشانکردنی ئەو ڕێگایانەی لە تووشبوون بەم حاڵەتانە دەیانپارێزێت.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر 80 کەس کرا کە تەمەنیان لەنێوان (10-21) ســـاڵدا بوو تووشی جۆری دووەم لە نەخۆشی شەکرە بوو بوون و لەگەڵ 167 حاڵەتی دیکە بەراوردکران کە تووشـــی شەکرە نەبوو بوون . ڕێژەی شـــیرپێدانی سروشتی لەو کەسانەدا کە تووشی شـــەکرە بوو بوون 20 بوو بەرامبەر 27 ٪ لای ئەو ئەمریکییانەی بە بنەچە ئەفریقی بوون و 50 بوو بەرامبەر بە 84 ٪ ی ئەو ئەمریکیانەی بە بنەچە لاتینی هسپانیك بوون و 39 ٪ بەرامبەر 78٪ لای ئەو سپی پێستانەی هسپانیك نەبوون.

بە چاوپۆشین لە جۆری ڕەگەز و نەتەوە ،شیکردنەوەکان ئاماژە دەدەن شیرپێدانی سروشتی کاریگەری هەبوو، ئەو منداڵانەی شیری دایکیان خواردووە کەمتر تووشی شەکرە بوون، هۆکاری ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە ئەو منداڵانە کێشیان سروشتی بووە. مایردیفیز پێی وایە شـــیرپێدانی سروشتی کاریگەرییەکی خۆپارێزی لەسەر منداڵ جێدێڵێت و لەزۆر نەخۆشی وەك جۆری دووەمی شەکرە دەیانپارێزێت.

توێژەرەوەکان لـــە کورتـــەی توێژینەوەکەیاندا ئەوەیان ڕاگەیاند دەســـتکەوتنی بەڵگەی زیاتر لەسەر سوودەکانی شیردانی سروشتی هانمان دەدات بۆ هەوڵدانی زیاتر بۆ هاندانی دایکان بۆ ئەوەی شـــیری خۆیان بە منداڵەکانیان بدەن بە تایبەتی لەو کۆمەڵگایەنەدا کە هەرزەکاران زیاتر ڕووبەڕووی تووشبوون بەجۆری دووەمی شەکرە دەبن.

چەند وردەکارییەکی ژیانی ئاینشتاین

کەژاڵ عەلا

1. ئەلبێرت ئاینشتاین کە لە دایك بوو منداڵێکی قەڵەو و سەر زل بوو دایکی (پۆڵین ئاینشتاین) کە چاوی پێکەوت زۆر ترسا و وایزانی مناڵەکەی کەمئەندامە. پشتە سەری ئەلبێرت ئەوەندە گەورە بوو لە پێشدا کەسوکاری وەك بوونەوەرێکی سەیر تێیان دەڕوانی. بەڵام پزیشکەکان توانیان باوەڕیان پێبێنن کە کێشەیەکی ئەو تۆی نییە. هەرچەندە نیگەرانی کەسوکاری ئەلبێرت بێ هۆ نەبوو، چونکە لە کە لە دایك بوو زۆر ناشرین بوو، بەڵام وردە وردە سەری ئاسایی بووەوە.

داپیرەی ئەلبێرت کە یەکەمجار چاوی کەوت بە نەوەکەی هەر بە دەم خۆیەوە دەیووتەوە: (بەراستی زۆر قەڵەوە!). بە هەرحاڵ بە پێچەوانەی هەموو ترس و گومانێکی کەسوکاریەوە ئەلبێرت بە شێوەیەکی ئاسایی گەورە بوو. تەنیا ئەوەندە نەبێت زۆر ئارام و کەمدوو بوو.!

2. ئەلبێرت ئاینشتاین لە منداڵیدا کێشەی زمانگیری هەبوو.

هەروەها ئەلبێرت لە سەردەمی منداڵیدا کەم دوو بوو و لە کاتی ئاخاوتندا زۆر خاو بوو! سەیر لەوەدابوو ئەو سەرەتا ڕستەکانی لە فیکریدا دروست دەکرد یا خود لە ژێر

لێوەوە دەیووتەوە ئینجا دەری دەبرین. بەپێی ئەو هەواڵانەی کە لەبارەی ئەلبێرتەوە هاتوون، ئەم حاڵەتەی ئەلبێرت تا تەمەنی 9 ساڵی بەردەوام بوو هەربۆیە دایکی و باوکی زۆر نیگەران بوون دەترسان مێشکی دوا کەوتوو بێت.

مێژوونوسی زانست ئۆتۆ نۆگباوەر لە بارەی ژیانی ئەلبێرتەتەوە چیرۆکێکی خۆشی نووسیوەتەوە دەڵێت : لەبەرئەوەی ئەلبێرت گرفتی زمانگیری هەبوو هەمیشە دایك و باوکی نیگەران بوون بۆی. تا لە ئێوارەیەکدا کە لە سەر مێزی نان خواردن دانیشتبوون، ئەلبێرت هاتە زمان و وتی (شۆرباکە زۆر گەرمە).

دایك و باوکی ئەلبێرت بە خۆشحاڵیەوە وتیان: ئەی تاکو ئێستا بۆ تەنها قسەیەکیشت نەکردووە !؟ ئەلبێرت وەڵامی دانەوە و وتی: لەبەر ئەوەی تاکو ئێستا هەموو شتێك باش بووە!

3. یەکەمین پزیشك کە ئەلبێرتی بەرەو دنیای زانست بەتایبەت زانستی فیزیا هاندا لە بینینی قیبلە نمایەکەوە بوو. لە تەمەنی 5 ساڵیدا ئەلبێرت نەخۆش کەوتبوو هەر بۆیە لە ناو جێدا کەوتبوو تا بحەوێتەوە لەم کاتەدا باوکی شتێکی بچوکی سەرنج راکێش و سادەی بەر باخەڵی پیشان دا کە ئەویش قیبلە نمایەك بوو.

4. ئەلبێرت ئاینشتاین لە ئەزموونی پێش چوونە زانکۆ دەرنە چوو. لە ساڵی 1895 لە تەمەنی 17 ساڵیدا خۆی ئامادە کردبوو بۆ چوونە ناو کۆلێجی پۆلیتەکنیکی سویسرا. هەرچەندە لە بابەتی بیرکاری و بەشە هونەریەکاندا قەبووڵ کرا، بەڵام لە بابەتی مێژوو و جوگرافیادا مایەوە! بۆیە ناچار بوو بچێت بۆ خوێندنگای پیشەیی و پاش ساڵێك توانی بچێتە زانکۆ.

5. ئاینشتاین منداڵێکی ناشەرعی هەبوو! لە هەشتاکاندا لە نامە تایبەتیەکانی ئەلبێرتدا حاڵەتێکی تایبەتی لە ژیانی ئەم بلیمەتە کەوتەڕوو،کە کچێکی ناشەرعی هەبوو لە میلیا ماریچ کە یەکێك بوو لە قوتابیەکانی خۆی. هەرچەندە لە دوایدا لە کۆتایی کانوونی دووەمی لەگەڵ میلیا زەماوەندی کرد 1902دا بەڵام ساڵێك پێش ئەوەی میلیا بهێنێت کچێکی ناشەرعی بە ناوی (لیسێرل) لێ بووە گەرچی ئەلبێرت هەرگیز ئەم کچەی نەبینیووە، تاکو ئێستاش کەس نەیزانوە چارەنوسی ئەم کچە چی لێ بەسەر هاتووە.

6. ئەلبێرت پاش هاوسەرگیری لەگەڵ میلیا بووە خاوەنی دوو کوڕ بە ناوی هانس و ئێدوارد. بەڵام ئەلبێرت ئاینشتاین بە هۆی گەڕان و سەفەرە زۆرەکانیەوە بۆ جیهان و سەرکەوتنە ئەکادیمیەکانیەوە خێزانەکەی پشتگوێ دەخات و تاقەتی لە ژنەکەی دەچێت ماوەیەك هەوڵی ئەوەیان داوە چارەسەری کێشەکانیان بکەن، بەڵام بێسود بووە. پاشان ئەلبێرت چەند مەرجێکی زۆر سەیری داناوە بۆ میلیا کە دەبوایە بەجێی بێنێت و ئیمزای بکات بۆی تا ئەلبێرت بەجێی نەهێڵێت، ئەویش بریتی بوو لە:

(ئەلبێرت) دڵنیاتان دەکەمەوە کە:

- گرنگیەکی زۆر دەدەم بە خاوێنی کەلوپەل و پێخەفەکانت.
- سێ ژەمە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك و لە کاتی خۆیدا خواردنت بۆ دێنمە ژوورەکەتەوە.
- ڕۆژانە ژووری نوستن و موتاڵاکەت خاوێن دەکەم بەتایبەت مێزەکە کە تەنها (ئەلبێرت) بۆی هەیە بە کاری بێنێت..
- هەروەها من بە هیچ شێوەیەك پەیوەندیم پێتەوە نامێنێت مەگەر لە کۆبوونەوە زەروریەکانتدا نەبێت ئەگەر شیاو بێت.
- تا خۆت پێت خۆش نەبێت لێت نزیك نابمەوە و لەخۆمەوە قسەت لەگەڵ ناکەم!

جێی ئاماژەیە کە میلیا بە هەموو ئەم مەرجانەش ڕازی بوو! بەڵام ئەلبێرت بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیا بێتەوە دووبارە لە پەیمان نامەکەدا بۆ میلیای نوسیەوە:

(ئەلبێرت) من دڵنیاتان ئەکەمەوە وەك ژنێکی نامۆ ڕەفتارت لە گەڵدا دەکەم، نەك وەك (هاوسەرێك!!!).

لەگەڵ ئەوەشدا کە میلیا ڕازی بوو و پەیمان نامەکەشی بۆ ئیمزا کرد بەڵام ئەلبێرت هەر لێی جیا بووەوە و میلیای تەڵاقدا.

7. ئەلبێرت ئاینشتاین لە گەڵ کوڕە گەورەکەیدا ناسازگار بوو. لە ئەنجامی جیا بوونەوەی ئەلبێرت لە میلیا، هانسی کوڕە گەورەی نێوانی لەگەڵ باوکیدا تێکچوو هۆکاری گەورەش جیابوونەوە و تەڵاقدانی دایکی بوو. هانس کچێکی

خۆش دەویست بە ناوی فریدا کنێخت و بە نیاز بوو بیخوازێت بەڵام باوکی رازی نەبوو لەبەر ئەوەی تەمەنی زۆر لە هانس گەورەتر بوو لە گەڵ ئەوەشدا سەرنج راکێشیش نەبوو. بەهەر حاڵ هانس لە تەمەنی 23 ساڵیدا ئەم کچەی هێنا و ئەمەش ناکۆکیەکەی زیاتر کردن و بۆ هەمیشە بووە هۆی دابڕانی نێوانیان. پاشان هانس بۆ وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا کۆچی کرد و لێهاتوانە لە زانکۆی بێرکلی بڕوانامەی ئەندازیاری هایدرۆلیکی بە دەست هێنا و پاشان بوو بە پرۆفیسۆر. تەنانەت لە وڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکاش ئەلبێرت و کورەکەی یەکیان نەدەبینی و هەروەها پاش مردنیشی ئەلبێرت میراتێکی کەمی بۆ هانس بە جێهێشت.

ئەلبێرتئاینشتاین عاشقی ژن بوو! پاش ئەوەی ئەلبێرت لە میلیا جیا بووەوە، لە ماوەیەکی کەمدا کچێکی خزمی خۆی هێنا بە ناوی ئێلسا کە 18 ساڵ لە خۆی منالتر بوو هەرچەندە سەرەتا ئێلسا رازی نەبوو بەم هاوسەرگیریە بەڵام سەرئەنجام شووی پێکرد.

ئێلسا بە پێچەوانەی میلیاوە هەمیشە هەوڵی ئەوەی دەدا زیاتر دڵسۆزو خەمخۆری مێردە بە ناوبانگەکەی بێت و ئاگاداری لێ بکات!! زنجیرەیەك لە نامەکانی کە بە هۆی زانکۆی عیبری لە قودس بڵاو کرایەوە، ئاماژەی بەوە داوە ئەلبێرت پەیوەندی لە گەڵ شەش ژندا هەبووە و زۆرترینی کاتەکانی لە گەڵ ئەواندا بەسەر بردوە، پاشان ئێلسا دەهێنێت.

ئانیشتاین داوای لە رۆزفێلت کرد بۆمبای ئۆتۆمی دروست بکات. لە ساڵی 1939 لیۆ زێلارد زانای فیزیایی دوای ئاگادار بوون لە شۆڕشی نازیەکانی ئەڵمانیا ئەلبێرتی رازی کرد کە نامەیەك بنوسێت بۆ فرانکین روزفێلت و ئاگاداری بکاتەوە کە نازیەکان کە خەریکی پەرەپێدانی بۆمبی ئەتۆمین، و بە ئەمەریکاش رابگەیەنێت کە لە هەوڵی پەرەپێدانی بۆمبەکانی خۆیان بن. سەیر لەوەدا بوو کە سوپای ئەمەریکا بۆ هاوکاری لەم پڕۆژەیەدا ئاینشتاینیان بە هیچ شێوەیەك بەسەرنەکردەوە. هەرچەندە ئاینشتاین زۆر زیرەك بوو، بەڵام سوپای ئەمەریکا لە رووی نهێنی رۆژەکەوە زۆر باوەڕیان بە ئاینیشتاین نەبوو.

چیرۆکی مێشکی ئاینشتاین: پاش مەرگی ئاینشتاین لە ساڵی 1955دا، تۆماس هارفی بەبێ ئاگاداریی کەسوکاری مێشکی ئاینشتاین دەردەهێنێت و لەگەڵ خۆیدا دەیباتەوە بۆ ماڵەوە و لە ناو قاپێکی شوشەدا سەرەکەی قەپات دەکات و هەڵیدەگرێت هەرچەندە بە هۆی ئەم کارەشەوە لە سەر کار دەری دەکەن. پاش چەند ساڵێك هارفی ئیجازەی لە هانسی کوڕە گەورەی ئەلبێرت وەرگرت بۆ ئەنجام دانی لێکۆڵینەوە لە سەر مێشکی باوکی و هەر پارچەیەکی لە مێشکی ئەلبێرتی نارد بۆ زانایانی جۆراو جۆر لە هەموو دنیادا. یەکێك لەو زانایانەش بە ناوی ماریان دایامۆرند بوو کە لە زانکۆی بێرکلی بوو پاش پشکنینی پارچەیەك لە مێشکی ئەلبێرت بۆی دەرکەوت بە بە بەراورد لەگەڵ کەسێکی ئاسایدا مێشکی ئاینیشتاین لەو خانانەی زیاتر تێدایە کە تایبەتن بە کۆکردنەوە و رێکخستنی زانیاری. هەروەها زانایەکی دیکەیش بۆیدەرکەوت مێشکی ئاینیشتاین ئەو پێچانەی تێدا نییە کەپێیان دەوترێت درزی سلفیان. ئەم جیاوازیانە یارمەتی ئەینیشتاینی داوە باشتر بتوانێت لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی دروست بکات.

سەرچاوە:

سایتی: پاتوق

http://www.pa2gh.org/modules.php?name=News&new_topic=13

سێکس لەمرۆڤدا

(2 - 2)

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

مەڵبەندە سێکیسیە نوخامیەکان لەژن و پیاودا وەك یەکن و دەکەونە پارچەی نوخامی سێ بەندەی 4-2 وە و سەرپەرشتیاری هوروژاندن دەکەن، ئەوانەش مەڵبەندە سەمپەساوییەکانن.

مەڵبەندە نوخامییەکان لەگەڵ مەڵبەندەکانی هایپۆ سەلەمەس و توێکڵی دەماخ دا لەلایەکەوە بەیەك دەگەن، لەگەڵ ئەو وەرگرانەش کەدەکەونە ئەندامەکانی زاوزێیەوە لەلاکەی دیکەدا.

مەڵبەندە سێکسیەکان بەشێوەیەکی هارمۆنی کاردەکەن، وهەندێکیان کار لەوی دی دەکەن بۆ رێکخستنی فرمانی سێکسی لەئاستە جیاوازەکاندا، توێکڵی و ژێر توێکڵی و نوخامی، هەموویان پێکەوە کۆمەڵەیەکی ریز بەندی یەکگرتوو پێکدەهێنن، هەرگیز ئارەزوی سێکسی و ئۆرگازم (لوتکەی چێژ) بێ بەشداری دەماخ نایەتەدی، هۆرمۆنە سێکسییەکانی نێر (ئەندرۆجینەکان) وهۆرمۆنەسێکسیەکانی مێ (ئیسترۆجینەکان)، کەبریتین لە کیتۆستیرۆنیداتەکان، یا مادەی نزیك لەوان لە رژێنەکانی زاوزێ وە دەرژێن هەروەها لەهەردوو توێکڵی سەرەگور چیلە رژێن (ئەدرینالینە رژێن)

له پیاووژندا، هەرەلەبەرئەوەشە کەبڕێکی کەمی دیاریکراو لە هۆرمۆنی مێ لە خوێنی نێردا هەیە، و بە پێچەوانەشەوە بڕێکی کەم هۆرمۆنی نێر لە خوێنی مێدا هەیە.

هەردوو سەرە گورچیلە ڕژێنەکان لە پیاو و ژندا، بڕێکی زۆرتر لە هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێر بە بەراورد لەگەڵ هۆرمۆنەکانی مێ دا دەرژێنن، لەبەر ئەوە بەزیادبوونی چالاکی توێکڵی سەرە گورچیلە ڕژێن بۆ نمونە لە وەرەمەکاندا، ئەوا نیشانەکانی نێریەتی لە ژنەکەدا دەردەکەوێت وەك گەشەی تووك لەشێوەی نێردا بەوەش سیفەتەکانی کەوتنە سەرخوێن دەگۆڕێت و میتکە گەورە دەبێت . ...

ئـارەزووی سێکسی لای مێ تەنها لەسەر ناوەڕۆکی سروشتی هۆرمۆنە سێکسیەکانی مـێ نەوەستاوە لەچاو ئەوەندەی بەئاستی هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێرەوە وەستاوە (واتە ئەندرۆجینەکان)لەبەر ئەوە لەپاش لابردنی هەردوو هێلکەدانەکان و(منداڵدانیش) دەبینین ئـارەزووی سێکسی و توانای گەیشتن بە ئۆرگازم تا رادەیەکی زۆر وەك خۆیان دەمێننەوە، لە کاتێکدا ئەگەر هەردوو سەرە گورچیلە ڕژێن لابران ئەوا ئـارەزووی سێکسی نامێنێت، توانای گەیشتن بە ئۆرگازم Orgasm لەوانەیە لای کور و کچ پێش باڵق بوونیش هەبێت، هەروەها ئارەزووی سێکسی بۆ ساڵانێکی زۆر لە ژندا پاش تەمەنی نائومێدیش هەر دەمێنێت جگە لە مانە، لە کاتێکدا کە هێلکەدانەکان نەتوانن لەبەر هەر هۆیەك بێت وەك تەمەنی نائومێدی نەتوانن بە باشی فرمانەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن، دەبینن سەرە گورچیلە ڕژێنەکان لە فرماندا بە زۆری جێیان دەگرنەوە.

بەڵام کەمی فرمانی ئیسترۆجینی هێلکەدانەکان لە تەمەنی بالق بـوون (رەسـیـوی) دا، دەبێتە هۆیەك بۆ ونکردنی ئـارەزووی سێکسی، لەبەر ئەو زیادە ڕێژەییەی لە هۆرمۆنی پرۆجسترۆندا ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئـارەزووی سێکسی لە ژندا، لێرەشدا ئاماژە بەوە دەدەین کە فرمانی سێکسی سەربەخۆیە لە فرمانی منداڵ خستنەوە لە ژندا، چونکە سکپڕبوون بەدەر لەئارەزووی سێکسی و ئۆرگازم ڕوودەدات، لە کاتێکدا کاری تۆو ڕژاندن (هەڵدان) لە نێردا (فرمانی منداڵ خستنەوە) بەندە بە هەستکردن بە چێژی سێکسیەوە بەشێوەیەك کە لێی جیا نابێتەوە.

2 . **ناوچەکانی هروژاندنی موسڵدانی:** (ناوچە هروژاوەکان Erotic Zone) هروژاندنی سێکسی تەنها بەهۆی کاری هۆرمۆمەکانەوە روونـادات، بەڵکو بەهۆی بەرکەوتنی هەندێك ناوچەی جەستەی هەستدارەوە بۆ سێکس ڕوودەدات ئەم ناوچانە سـەرەڕای ئەوەی پڕن لەو وەرگرە ئاساییانەی پەیوەندارن بە بەرکەوتن و گەرمی و ئـازارەوە، کۆمەڵێك وەرگری هەستداری سێکسیان تێدایە پێیان دەڵێن تەنۆچکەکانی زاوزێ کە بە پەستانێکی کەم کارتێکراو دەبـن، بـڕوا وایە کە ئەو ناوچانەی هروژاندنی بەرزیان هەیە بەهۆی بوونی وەرگرەکانەوەیە، لە لای پیاوەوە، کلاوەی چووك لە هەموو ناوچەکانی دیکەی هەستدارترە، و کەمتریش لەو تورەکەی گونە، هەروەها هروژاندنی سێکسی بەهۆی خلیسکانی پێستی چوك و جوڵەو پەستان خستنە سەر ڕەگەکەیەوە ڕوودەدات.

لە ژنیشدا ناوچە هروژاوە زۆر بەرزەکان بریتین لە میتکە، هەردوو لچە بچوك، زێ، دەشتوانرێت مەمکەکان و لێوەکان و بۆشایی دەم و مل و پێستی ناوەوەی ڕانەکانیشیان بخرێتە سەر. . هتد بەڵام هەمیشە میتکە بە ئەندامێکی تایبەتی جیاکراوە دادەنرێت چونکە تاکە ڕۆڵی فسیۆلۆژیەکەی بریتییە لە ڕوودانی هەست بە چێژکردنە.

میتکە ڕاستەوخۆ دەکـەوێـتـە ژێـر موسڵدانەوە کلاوەکەی لە گۆشەی سەرەوەی نێوان هەردوو لچەگەورەوە سەردەردەهێنێت لەکاتی لێنۆڕینی کۆئەندامی زاوزێ ی ژندا زۆر جار بە زەحمەت میتکە دەبینرێت، بەڵام بە پەنجە درێژ کردن هەست بە تۆپەڵێکی چڕی نەرم دەکرێت، میتکە لەکاتی هروژاندنی مێدا بەشێوەیەکی دیار بەرز دەبێتەوە و چڕ دەبێت و بە ئاسانی دەتوانرێت بگیرێت و کلاوەکەی ڕوودەکاتە ناوەوەی زێ دوو لۆچ لە پێستێکی تەنك دەوری میتکە دەدەن، و پێوانەکانی میتکە بەپێی پلەی پڕبوونی بەخوێن دەپێورێت و درێژیەکەی دەگاتە 3 سم لە حاڵەتی ئاساییدا و تیرەی کلاوەکەش لە نێوان 2-10 ملیمەتردایە.

دەبینرێت پێوانەی میتکە لەکاتی پێدانی هۆرمۆنی نێر بەژنەکەدا، گەورە دەبێت، هەروەها لەکاتی زۆر چالاکی سەرەگورچیلە ڕژێنداو حاڵەتەکانی نێرەموکی و بوونە پیاوی (Virilism) دا.

له راستیدا پێوانەیەکی راستەوانەش نیە لەنێوان پێوانەی میتکەو وەڵامــە پڕئارەزووەکانی مێدا، میتکە و کلاوەکەی کۆتایی دەمارە زۆرەکانیان تێدایە 3-4 جار زیاتر لەوەی لەکلاوەی چووکی نێردا هەیە، لەکاتی خەتەنەکردنی کچاندا کەتائێستا لە زۆرێك لەوڵاتەکانی خۆرهەڵاتی ناوڕاست و سەروی ئەفریقیاو زۆر وڵاتی دیکەدا هەیە، هەندێکجار جگە لەبڕینی میتکە هەردوو لچە بچوکیش دەبڕن کەبڕواهێنەران بەڕێبازگەی خەساندن (Castration) ئەم کارەدەکەن، ئەم کردارانە تیژی ئــارەزووی سێکسی کەم دەکــەنــەوەو لەزۆر حاڵەتدا هەر نایهێڵن و شوێنەوارێکی دەروونی و دروستی دیار بەکەسەکەوەبەجێدەهێڵن.

وەڵامدانەوەی هروژاندنی میتکە تارادەیەکی زۆر هەڵبژێراوانەیە، کەلەوانەیە بەشێوەی جیاوازی ورياکردنەوە بهروژێت زۆربەی ژنان پێویستیان بەیاریکردنی گشتی لەشە لەپێش کارە سێکسییەکەدا.

هەردوو لچە بچووك کەمتر وەڵامی ورياکەرەوەکان دەدەنەوەلەچاومیتکەدا،لەگەڵبوونی خەسڵەتی هەڵبژاردنێکی گەورە لەناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی دیکەی هەردوو لچەکەدا.

لەهەندێك ژنــدا دەروازەی زێ و ســێ بەشی دەرکەوتووی هروژاندنی سێکسیان تێداروودەدات، لەوانەشە بەپەستان خستنەسەر بەشی قوڵی بۆشایی دواوەی زێ وە هروژاندن روودات،

دیـــواری پـێـشـەوەی زێ زۆر هـەسـتـدارتـرە بۆ ورياکەرەوەکان لەچاو دیواری پشتەوەیدا، دەریشکەوتووە کەناوچەیەکی زۆر هەستدار لە دیواری پێشەوەی زێی هەندێك ژندا هەیە پێی دەوترێت ناوچەی (S).

لابردنی مناڵدان بەزۆری هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر هەستە سێکسیەکانی مێ، هەروەها ملی مناڵدانیش کەم هەستدارەبۆبەرکەوتن و پەستان،لە٪50ی ژنیشدا دەستلێدانی مەمکەکان دەبێتەهۆی هروژاندنی سێکسی رووشـدەدات

لەهەندێکیاندا بگاتە ئاستی ئۆرگازم. ڕێکەوتیش ڕۆڵی خۆی لەهەندێك ژنــدا دەبینێت بــەوەی کەئاستی هوروژاندنی لەهەندێك ناوچەی دیکەی لەشیاندا بەرزە لەوانە زرمەی گوێ، و پێستی ناوچەی سێ بەندەو نێوان زێ و کۆم و ناوچەی کۆم خۆشی. .. هتد. دەستلێدانی ئەو ناوچانەی کەهوروژاندنیان بەرزە زۆربەی جار دەبێتەی هۆی هوروژاندنی سێکسیلای ئەوانەی مەزاجێکی دەروونــی ئارەزوومەندانەی سێکسیان هەیە، لەبەرئەوە بەرکەوتنی دەست بۆئەو ناوچە هەستدارانە لەلایەن کەسێکی خۆشەویستەوە یا کەسێکی ناخۆشەویستەوە هەمان کاریگەری نابێت.

جۆرەکانی هوروژاندنی سێکسی:

دەرکەوتووە کەچوار جۆر لە هوروژاندنی سێکسی لەژندا هەن کە ئەمانەن:

1. جۆری گشتی (میتکە – زێی یا زێ – میتکەیی).
2. میتکەیی.
3. زێیی.
4. نێگەتیڤی یا نەبوونی وەڵامدانەوە.

لەوانەشە لەکاتی ژیانی سێکسیدا گواستنەوە لە جۆری میتکەییەوە بۆجۆری سێکسی گشتی رووبدات، لەوانەشە جۆری چوارەم واتە جۆری نێگەتیڤی لەکەسەکەدا نەمێنێت.

3. **دیاریکەرەوە سەرەکییەکان و هۆکارە دەروونیەکان:** لەپێشترەوە ئاماژەمان بە کاریگەری هاندەرە هۆرمۆنیەکان بۆ فرمانی سێکسی کرد. هەروەها ئەو هاندەرانەی بەندن بە پێکهاتەی ئەو ناوچانەی هوروژاندنیان بەرزە، سەرەرای ئەمانە گەلێك هاندەری سەرەکی هەن، کە گەلێك شێوە دەگرنەوەو گەلێك لە کارە سەمپەساوی و ناسەمپەساوییەکان دەگرنەوە یا بریتین لە هێمای رەفتاری دیاریکراو (کرداری رەمەکی – غەریزی) بۆنمونە جوجکی مریشك کەتازە سەری لە هێلکە دەرهێناوە و هەرگیز مریشکەکەی نەدیوە، بەشێوەیەکی غەریزی دەست دەکات بەدەنوك لێدانی خاڵەرەشەکانی سەرزەوی، هیچ کەسێك فێری ئەو جوجکەی نەکردووە وابکات، چونکە خاڵە رەشەکان لای ئەو دەبنە ورياکەرەوەی بنچینەیی، کە هوروژاندنی ئەو پەرچەکردارە جێبەجێ دەکەن.

هاندەرە سێکسیەکان لەسەگی نێردا بریتین لە هەندێك بۆنی جۆری بۆماوە خێرا فرەکان کە لە کۆئەندامی زاوزێی مێکانەوە دێنە دەرێ لەوەرزی زاوزێ دا(Rut) و پێیان دەوترێت تیلریجینەکان (Telergenie)، پەرچەکردار بۆئەم ماددانە هەر لەلەدایك بوونەوە لەنێردا دروست دەبن، و لەساڵی دووەمی تەمەنەوە پەیدا دەبن، و کاتێك ئەم نێرانە باڵق دەبن، و ئەو مێیانەی ئەم جۆرە ماددانە نارێژن و ئەو بۆنانەیان لێنایەت، هوروژاندن لەنێردا بەرەو خۆیان دروست ناکەن.

لە پشیلەدا ترشی ناردیت رۆڵی ورياکەرەوەی بنچینەیی دەگێرێت، هەرچی وریاکەرەوە بنچینەکانی مەیمونی نێرە بریتییە لە سەیرکردنی ئەندامە زاوزێیە سورهەڵگەراوەکانی مێ.

ئەو هاندەرە بنچینەییانەی هوروژاندنی سێکسی لەژندا دروست دەکەن تائێستا نەدۆزراونەتەوە، بەڵام لەپیاودا بینینی ئەندامە زاوزێیەکانی مێ و دەست لێدانیان، و زانینی نیشانەکانی هوروژاندنی سێکسی لەژندا لەوانەیە ببنەهۆی هوروژاندنی سێکسی، نەك بە میکانیزمی پەرچەکرداری مەرجی وەك ئاماژە پێش جووتبوون، بەڵکو وەك وریاکەرەوەیەکی بنچینەیی، واتە هوروژاندنی سێکسی بەرێبازێکی پەرچەکردای نامەرجی، لەهەمان کاتدا هاندەرە پەرچییە مەرجییە نێگەتیڤەکان (وەك رەفتاری شوورەیی لەژندا) لەوانەیە ئەم پەرچەکردارە کپ بکات لەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا پەرچەکردارەکە لەئاستی هوروژاندنی سێکسیدا دەوەستێت چونکە لەکاتی دابەزینی ئاستەکەیدا بەشێوەیەکی خێرا ئەوا هەمان ئەو وریاکەرەوە بنچینەییانە هیچ هوروژاندنێکی سێکسی دروست ناکەن.

لەوانەیە هوروژاندنی سێکسی بەشێوەی پەرچە کرداری مەرجی دروست ببێت وەك وریاکەرەوەکانی بینین، بیستن، بۆنکردن و هی دی، یا هۆکاری دەروونی، لەپێش هەموو ئەمانەوە رووخساری دەرەوەی کەسە هاوبەشەکەو ئامادەکاری بۆ کاری سێکسی و هی دی. ..

وریاکەرەوە سێکسیە پەرچەییە مەرجییە سلبیەکان و ئیجابیەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن،و بەندیشن بە ئەزموونی کەسێتی مرۆڤەکەو بۆچوون و ئەو رێسایانەی لای دروست بوون بۆنمونە رەنگە ژنێکی لەش پڕ لای یەکێك وریاکەرەوەیەکی ئیجابی دروست بکات بەڵام لای کەسێکی دی وریارکەرەوەیەکی سلبی دروست بکات، رەنگە مۆسیقاش هروژێنەرێکی جەستەیی دروست بکات بە هاندانێکی ناراستەوخۆ بۆ پێکهاتە قوڵەکانی دەماخ، و دەرونیش واتە پەرچە کردارێکی مەرجی، کە هەستێك یان هەستێکی دیکە ببوژێنێتەوە، لە هەندێك ژنیشدا هروژاندنی سێکسی لەژێر کاریگەری وریاکەرەوە دەرونیەکاندا روودەدات و رەنگیشە بەهۆیانەوە بگەنە حاڵەتی ئۆرگازمەوە.

بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ژنان وەڵامیان بۆ کاریگەرییە هەستیەکان وەك پیاوان نییە، بۆ نموونە دیمەنی ژنێکی جوان هروژاندنی سێکسی لە پیاواندا دوو جار زیاتر

دروست دەكات وەك لە دیمەنی پیاوێكی قۆز لای ژنان، هەروەها ئەو كارت و تابلۆیانەی وێنەی هروژێنەریان تێدایە پەرچە كرداری سێكسی لە زۆربەی پیاواندا دەهروژێنن بەڵام لە ژمارەیەكی كەمی ژناندا ئەم كارە دەكات،پیاو بە بینینی ئەندامە زاوزێیەكانی ژن دەهروژێت، بە پێچەوانەوە، بینینی ئەندامە زاوزێكانی پیاو هیچ پەرچە كردارێكی هروژێنەر لە لای نیوەی ژنان دروست ناكات و لەوانەشە پەرچە كردار لای زۆربەی ژنان سلبیی و بێ تام بێت و ببێتە هۆی كپ كردنی هروژاندنی سێكسی. هەروەها هێنانە خەیاڵی هروژێنەر كە پەیوەندی بە كەسێكی دی لە توخمەكەی دیكەوە هەبێت یان پەیوەندی بە یەكتری بینین و هەستە نوێیەكانەوە هەبێت، لای زۆربەی پیاوان وروژاندن دروست دەكەن بەڵام لە كەمێك لە ژندا ئەم كارە دەكەن.

بە پێچەوانەی پیاوانیشەوە، چاوەڕێ كردنی جووتبوون لە زۆربەی ژناندا هروژاندن دروست ناكات.

4. **لووتكەی چێژ یان ئۆرگازم:** ئۆرگازم بریتیە لە هەستی پڕ لە تامی سێكسی و لوتكەی رازیبوونی سێكسیە. ئۆرگازم لە كۆتایی جووت بووندا روودەدات، لەكاتی كارە سێكسیەكەدا بەوەش هەموو شلەژانێكی ماسولكەیی و هروژمی خوێن بۆ ناو ئەندامە سێكسیەكان نامێنێت.

زۆرێك لەژنان لەساتی ئۆرگازمدا هەست بە حاڵەتێكی كتوپڕی دەكەن كە تیایدا كردارە دەروونیەكان دەوەستن و جۆرێك لە كاسی و هەست بە كەوتن و لەهۆشخۆچوون دەكەن لە پاشدا (شۆكێك) لەناوچەی میتكە یان لە قوڵای زێدا و هەست كردن بە بڵاوبوونەوەی گەرمییەك لەو ئەندامانەوە بۆ زۆربەی ناوچە جیاوازەكانی جەستە، بەو هەستەی هەروەك شتێك لە لەشەوە بەربێتەوە (هەر ئەوەشە هەندێك وا دەوانن ژن وەك پیاو ئاوی دێتەوە) هەندێك لەو ژنانەی كە سكیان كردووە هەستێك دایان دەگرێت كە لە هەستی ژانكردنی منداڵبووندا دیویانە، هەستەكە لە بڵاوبوونەوەی گەرمیەوە دەگۆڕێت بۆ دەركەوتنی هەندێك لە گرژبوونی پرتەیی خۆنەویستی یەك لەدوای یەك (وەك ترپە) لەناوچەی زێ و حەوزی بچوك و ئەندامە دەركەوتووەكانی زاوزێدا لە زۆر جاردا، و لەگەڵ ئەو هەستانەدا، هەستێكی زۆر نا ئاسایی چێژ وەرگرتن دای دەگرێت، هەستێكی پڕ لە كاسی سەر خولاندنەوەو گێژییەكی پڕ لە چێژ كە سەر بۆ چاودێری و كۆنترۆڵكردن دانانەوێنێت،

هەندێكجاریش هاواری قوڵی بەرز و ناڵاندن و ئاخ و ئۆفی خۆشی و جوڵەی رێكوپێكی دەكات و توند باوەش بە هاوبەشەكەیدا دەكات. توندی ئۆرگازم دەگۆڕێت لەوانەیە لەزۆربەی جاردا بریتی بێت لە هەستێكی ساكار بە چێژێك لەگەڵ پەنگخواردنەوەیەكی زۆر ساكاری هەناسەدان و دوو جوڵە یان سیان لە جوڵەكانی قوتدان، یان لەوانەیە بەشێوەی هەڵچوون و راكێشانێكی زۆر توند خۆی بنوێنێت، كە ژن لەم حاڵەتەدا هەندێك جووڵەی زۆر توند دەكات.

بەپێی توێژینەوەكانی ماسترس و جۆنسون، ئۆرگازم بە هەندێك كرژبوونی ماسولكەیی رێك لەسێ بەشی خوارووی دەركەوتووی زێوە روودەدات هەروەها كرژبوونە پرتەییەكان لە مناڵدانیشدا روودەدەن، گرژبوونە ماسولكەییەكانی زێ نێوانیان 0,8 چركەیە توندی ئۆرگازم بەپێی هێزی كرژبوونە ماسولكەییە ترپەییەكان و ژمارەیان زیاد دەكات ، كە لە نێوان 3 و 12 دان. یەك لە دوایەكی هەناسەدانیش لەگەڵ ئۆرگازمدا زیاد دەكات . هەروەها یەك لە دوایەكی لێدانەكانی دڵ دەگاتە 180 یان زیاتر لە خولەكێكدا. و پەستانی گرژبوونی خوێنبەریش بە بری (30 – 80) بەرز دەبێتەوەو خاوبوونەوەكەشی بە بری (20 - 40 مم) بەمجۆرە پەستانی گرژبوون لە 120 وە دەبێت بە 200 وتا (220مم) یش، بە زۆریش لە كاتی ئۆرگازمدا سووربوونەوە لە پێستی دەم و چاو و سنگدا روودەدات.

بە شێوەیەكی تەواو كردارەكانی رژێنەكان و كردارە دەماخیەكان لە بنچینەی ئۆرگازمدا نەكۆڵراوەتەوە بەڵام گومان لەوەدا نیە كە ئەم هەستە بەندە بە روودانی گۆڕانكاری لە پێكهاتەی قوڵی دەماخ و هروژاندندنیدا، لە هێڵكاری كارەبایی دەماخدا گۆڕانی ترپەیی بێتا لە ساتی ئۆرگازمدا بە شەپۆلی هێواش دەركەوتووە كە فراوانیان زۆرە.

ئەم تابلۆیە وەك ئەوە وایە كە لە چالاكی كارەبایی ڤ ی بچوكدا روودەدات، و لە قۆناغی (اختلاجی) نۆبەی ڤ ی گەورەدا، و لە كۆتای ئۆرگازمدا شەپۆلە هیواشەكان سەر لە نوێ دەگۆڕێنەوە بۆ ترپەی بێتا.

لەوانە ئۆرگازم لەكاتی جووتبووندا یا بە بێ

جووتبونیش دروست بێت، ئۆرگازمی بەدەر لە جووتبوون بەزۆری لەکاتی نوستندا دروست دەبێت کە پێی دەڵێن (ئۆرگازمی خەونی) کە تیایدا هروژاندن دەبینرێت و لە پیاودا دەرپەڕاندنی تۆواو تیایدا روودەدات.

ئۆرگازم بە دیاردەیەکی خوودی دادەنرێت بۆ رێکخستنی فرمانی سێکسی، ودەبێتە هۆی دابەزاندنی پلەی هروژاندن، لەوانەیە خەونە هروژێنەرەکان لەگەڵ گەیشتن بە ئۆرگازمدا پێش دەستپێکردنی ژیانی سێکسی رووبدات، هەروەها ئەم خەونانە لەو کەسانەشدا روودەدەن کە لەبەر هەر هۆیەکی ناچاری بێت دوورکەوتونەتەوە لە سێکس لەو کەسانەی کە ئارەزووی سێکسیان زۆرە، هەروەها لەو حاڵەتانەشدا روودەدات کە لە ژیانی سێکسیدا ئەو کەسانە نەتوانن تێربوونی ئارەزووە سێکسیەکانیان بەدەست بهێنن، بەڵام خەو بینینە ئۆرگازمیەکان لەوانەدا دەوەستن کە ژیانێکی چالاکی سێکسیان هەیە یان ئەوانەی دەسپەڕ دەکەن.

لەوانەشە لە هەندێك کەسدا وریاکردنەوەی میکانیکی لابەلا بۆ ئەندامەکانی زاوزێ ببێتە هۆی ئۆرگاوم،وەك لەکاتی سواربوونی پایسکل یا لەکاتی کارکردن لەسەر ئامێری درومان کە بەقاچ دەخولێتەوە، یا سەرکەوتن بەسەر شاخدا هتد.. ئەم جۆرە ئۆرگازمە پێ ی دەوترێت ئۆرگازمی لاوەکی).

لەوانەیە هەستکردن لەسەرەتای ئۆرگازمدا لە میتکە یان زێدا نیشتەجێ ببێت، و هەندێك ژن ناتوانن شوێنی ئەو نیشتەجێیە دیاری بکەن، لەبەر ئەوە شوێنی دەستپێکردنی ئۆرگازم دەتوانرێت بە میتکەیی یا زێ ی یا دیارنەبوونی شوێنەکەی دەستنیشان بکرێت، گومانیش لەوەدا نییە کە خەسڵەتی پێکهاتەکانی جەستەی ژن رۆڵی گەورە دەبینێت لە نیشتەجێی ئۆرگازمدا (لەگەڵ شوێنی وریاکردنەوەکەدا)، لێرەدا ئاماژە بەوە دەدەین کە ئۆرگازمی میتکەیی بەزۆری لەو ژنانەدا زۆرە کە نەزعەیەکی دەسەڵاتیان تێدایە، هەرچی ئۆرگازمی زێیشە لەو ژنانەدا زۆورە کە ناسك و پڕ لە مێیەتین، هەندێك لە زانایانی سێکزانی ئەم دوو جۆر جیاکردنەوەیەی ئۆرگازم بە راست نازانن.

هەروەها لێرەدا ئاماژەش بەوە دەدەین کە ئۆرگازی میتکەیی زۆر توند و پڕ چێژترە لە ئۆرگازمی زێ ی، یان هەردووکیان وەك یەکن و هەندێك ژن وای باس دەکەن کە ئۆرگازمی زێ ی زۆر چێژدارترە و شوێنەوارێکی قوڵتریش بەجێ دەهێڵن، لەوانەشە ئۆرگازم لە هەندێك کەسدا لەکاتی دەستپەڕکردندا رووبدات بەڵام لەکاتی جووت بووندا روونەدات.

لەپیاواندا ئۆرگازم تەنها چەند چرکەیەك دەخایەنێت، و بەو جۆرە ئۆرگازمەش دەوترێت ئۆرگازمی لوتکەیی یا کورت خایەن، لەبەر ئەوەی هەستی توند تیایدا بەرزدەبێتەوە لەپاشدا بەخێرایی نزم دەبێتەوە، لە ژناندا بە پێچەوانەی پیاوانەوە ئۆرگازم تیایاندا زۆرتر دەخایەنێت کە دەگاتە 60-20 چرکە یا زیاتر، و شێوەیەکی شەپۆلداریش وەردەگرێت چونکە توند دەبێت و لە پاشدا بێ هێز دەبێتەوە، و لەوانەشە دەها خولەك بخایەنێت، رەنگە بشگاتە سەعاتێك یان هەندێك جار سەعات و نیوێکیش لە زۆرێك لە ژناندا، هەروەك پیاوانیش لەوانەیە بۆ چەند جارێکی یەك لەدوای یەك ئۆرگازم روبداتەوە، ماوەو توندی ئۆرگازم لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت لەوانەشە لە هەمان ژندا لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی بگۆڕێت یان لە هاوبەشێکەوە بۆ یەکێکی دی.

ئۆرگازم بایەخێکی بایۆلۆژی گەورەی هەیە هەندێك لە زانایانی گیانەوەر زانی لەو باوەڕەدان کە هەستی چێژ وەرگرتن لە جووتبوونەوە لە هەموو شیردەرەکاندا هەیە، ئۆرگازمیش لە مرۆڤدا لە کەسانی شارستانی و ناشارستانیدا وەك یەکە،کورتەی بایەخی بایۆلۆژی ئۆرگازم لەوەدایە کە بەخشینی سروشت دەردەخات وەك پێزانینێك بۆ کردەی بە ئامانج لە پێناوی دەستەبەرکردنی بەردەوامی جۆرداو بۆ هاندانیش لە دووبارەکردنەوەی ئەم چالاکیەدا.

پاش ئەوەی بایەخی ئۆرگازممان لە گونجاندنی ژیانی سێکسی و پتەوکردنی بەندەکانی هاوسەری پیشاندا،پێویستە لێرەدا ئاماژەش بەوە بدەین کە بەختیاری خێزانی لەسەر گەلێك هۆکار وەستاوە، و ناتوانرێت تەنها لەچێژ وەرگرتنی سێکسیدا بهێڵرێتەوە، چونکە هەر بۆنموونە لە زۆرێك لەوانەی سروشتی ساردیان هەیە هەروەك لە لێکۆڵینەوەی بابەتی نائۆرگازمیدا روون دەبێتەوە لای ئەمانە لایەنی سێکسی لە ژیاندا رۆڵێکی کەم بایەخی هەیە.

جووتبوون Coitus:

جووتبوون تاکە کاری فسیۆلۆژی دوانەیە لە مرۆڤدا و

لەبەر ئەو هەموو نەریت و بەند و باوە رەوشتیەی بە درێژای مێژوو کەڵەکە بوون جووتبوون لە بارودۆخی تایبەتیدا روودەدات، لێکۆڵینەوە فسیۆلۆژیەکەش زۆر گرانەو بۆ ئەوەی کە جوتبوون بەشێوەیەکی سروشتی لای پیاو رووبدات پێویستە ئەم هۆکارە فسیۆلۆژیانەی خوارەوە بەشداری تێدا بکەن:

1. هۆکارە دەمارییە تێکەڵیەکان کە بەندن بە چالاکی پێکهاتەی دەماخی قوڵ و کونی کوێرە رژێنەکانەوە، ئەم هۆکارانە بەرپرسن لە توندی ئارەزووی سێکسی و هروژاندنیدا.

2. هۆکارە دەروونیەکان کە ئاراستەی ئارەزووی سێکسی دیاری دەکەن و ئامادەکاری ئاسان دەکەن پێش دەست پێکردنی جووتبوونەکە.

3. ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر ئامادەکاریەکە و لەو بارەیەشەوە سەنتەرە دەماخیە تایبەتیەکان و چوك کە بنەرەتی توێکاری فرمانیە رۆڵێکی گەورەی تیایدا دەبینن، و چوکیش بەرپرسە لە لایەنی میکانیکی کردەی سێکسی (جوتبوون) .

4. ئەو هۆکارانەی بەرپرسن لە دەرپەرین و دەستەبەری تەواوی کردەی دەرپەرین و هەڵدانی تۆواو دەکەن،ئەمانە لە پیاودا، هەرچی دەربارەی ژنیشە تەنها سێ هۆکار هەن لەم بارەیەوە، کە بریتین لە هۆکارە تێکەڵە دەماریەکان و هۆکارە دەروونیەکان و هۆکارەکانی نوخاعی زاوزێ.

ئەم هۆکارانە بەشێوەیەك لەدوای یەك کار لەکرداری هروژاندن دەکەن و لێرەشدا ئاماژە بە (5) قۆناغی یەك لەدوای یەك دەکەین لەسوری جووتبوون لە ژندا کەئەمانەن:

1. قۆناغی دەرونی: لەو ماوەیەدایە کەدەکەوێتە نێوان هۆشی ژن بە ئارەزووەکانی بۆ جووتبوونی سێکسی و تا بریاردان لەسەر بەدەستهێنانی ئەم ئارەزووە.

2. قۆناغی هەستی (حەزی): بەدووبارە بیناکردنەوەی جۆری کردەکانی درك کردن و زیادبوونی هەستداریەتی ئەو ناوچانەی کەهروژاندنیان زۆرە دەناسرێتەوە، هەروەها بەپەیدابوونی پێویستی بۆ یارییێکردن وریاکردنەوەیان بەشێوەیەکی تایبەتی.

3. قۆناغی دەردان کەبریتی یە لە تەربوونی لینجەناوپۆشی زێ.

4. قۆناغی ئۆرگازم.

5. **قۆناغی ماوە** Residual: بریتی یە لەقۆناغی گەراندنەوە کەتیایدا بەرەبەرە سستیەکی زۆر بۆ هروژاندن پەیدادەبێت و بەپێچەوانەوە گۆرانکارییەکانی زاوزێ روودەدەنەوە.

دەشتوانین لەکاتی جووتبووندا ئەم قۆناغانەی خوارەوە جیادبکەینەوە: خستنەناو کەبریتی یەلە خستنی چووك بۆناو زێ، لێخشاندن Friction واتە جوڵەی چوکە لە زێیداو رژاندن و هەڵدان و ئۆرگازم.

جووتبوون بەماوەی خۆئامادەکردندا (ماوەی دەستبازی و یاریکردنی ئاڵوگۆر) دەست پێدەکات و لەرووی دیدی دینامیکیشەوە بۆ هروژاندنی سێکسی ماسترس و جۆنسۆن ئەم قۆناغانەیان جیاکردۆتەوە: قۆناغی هروژاندن، قۆناغی هروژاندنی ئەوپەر، قۆناغی ئۆرگازم، قۆناغی گەراندنەوە. ئەم قۆناغانە سوری سێکسی دەنوێنن کەدەتوانرێت روو بدەن لەکاتی جووتبوون یا جووتنەبوونیشدا.

هەروەك لەیاریکردنە سێکسیە ئاڵوگۆرە دەستبازییەکاندا یا لەکاتی دەسپەرکردندا روودەدەن. لەپیاودا لەقۆناغی هروژاندنی سێکسیدا. لەدوای یەك خولەك لەدەست پێکردنی وریاکردنەوەی سێکسیدا، هروژمی خوێن بۆ ناوئەندامەکانی زاوزێ زیاددەکەن و گەرانەوەشی لەهەمان کاتدا کارێکی گرانە، بەهۆی تەسك بوونەوەو پەستاوتنی خوێن هێنەرەکانەوە، بەمجۆرە بەخێرایی چوك گەورە دەبێت و دەگاتە سێ ئەوەندەی قەبارەکەی خۆی لەکاتی سیسبوونیدا، و رەق دەبێت و درێژییەکەشی بەبری 8-7سم زیاددەکات و جێگەی خۆشی دەگۆرێت و روودەکاتە سەرەوە نزیك دیواری سك، (هەر لەمەشەوە ناوی کردارەکە نراوە هەستان، Erigere) و بەروودانی هەستان یا رەپبوون ئیتر پیاوەکە ئامادەی جووتبوونە واتە داخڵکردنی ئەندامی سێکسی (چووك) بۆناو زێ، و لەگەڵ روودانی رەپبوونەکەشدا ئارەزووی کارەکەو خۆرزگارکردن لەو شڵەژانە سێکسییە زۆر دەبێت.

رەپبوونەکە زیاتر دەبێت ئەگەر کۆتایی دەمارەکان لە پێستی چوکدا لێخشاندنیان لەگەڵ دیواری زێدا هەبوو، هەروەها هروژاندنەکەو کرداری هەناسەدان و لێدانەکانی دڵ

زیاتر دەبن، ودەموچاویش کەمێك هەڵدەئاوسێت، و ئەگەر لەم ماوەیەدا جوڵە وەستا، وردە وردە هروژاندن کەم دەبێتەوە، خوێنهێنەرەکانی ئەندامە سێکسیەکان فراوان دەبن و خوێن ڕۆیشتنەوەو گەراندنەوە بەناو خوێنهێنەرەکاندا زیاد دەبێت بەوەش چوك نەرم دەبێتەوەو قەبارەکەی کەم دەکات، ئەگەر سەرلەنوێ جووڵە دەستی پێکردەوە جارێکی دی رەپ بوون ڕوودەداتەوە، لەبەرئەوە پیاو لەکاتی جووتبووندا ساتێك دەست بەوەستان دەکات و ساتێکیش بەجووڵەو بەوەش ماوەی جووتبوونەکە درێژ دەکاتەوەو بۆ ماوەیەکی دیارکراو، لەپاشتردا ڕوودەدات کەپیاوەکە ئیتر ناتوانێت کۆنترۆڵی هوروژاندنەکەی بکات، و کاتێك مەسەلەکە لەویستی خۆی دەردەچێت، دەرپەرینی تۆواو بەشێوەیەك دەست پێدەکات کەناتوانێت بیگرێتەوە...

لەژنانیشدا دیسانەوە هەروژمی خوێن بۆناو ئەندامەکانی زاوزێ لەقۆناغی هروژاندندا زیاد دەکات، و بەوەش قەبارەی هەردوولچە بچووك زیاد دەکەن (تیرەی هەریەکەیان دەگاتە 3-2 جار) بەهۆی پڕبوونیان لەخوێن، و درێژی لە 50٪ ی ژناندا میتکە دووجار زیاد دەبێت و زۆرتریش ئەستوردەبێت، و لەپاش 30-10 چرکە لەدەست پێکردنی هوروژاندنی سێکسییەوە ئەندامە زاوزێیەکانی تەردەبن و چینی ناوپۆشی زێ بەشلەیەکی ڕۆنی دادەپۆشرێت کە کرداری خلیسکانی چووك ئاسان دەکات، ئەم شلەیە تەنها لە لینجە رژێنەکانی ناوزێ وە دروست نابن، بەڵکو لەپرچەکانی ئەو خوێنهێنەرانەشەوە کە دەوری دیوارەکانی زێیان داوە، پەیدادەبن.

زێ:

دیواری پێشەوەو دواوەی زێ لەحاڵەتی پشوودانىدا دەکەونەسەر یەك، تەنها درزێکی زۆر بچووك دەهێڵنەوە، بەڵام لەقۆناغی هروژاندنی سێکسیدا درێژی هەردوو سێ یەکی سەرەوەی زێ زیاددەکەن و فراوان دەبن، و مناڵدان و ملی مناڵدان کەمێك توند دەبن بەوەش بۆشاییەك دروست دەبێت بۆ کۆکردنەوەی شلەی تۆواو ودرێژی زێش بۆماوەی 3-2 سم درێژ دەبێت، لەم کاتەداو لەبەرگۆرینی پێوانەی زێ پیاویش و ژنیش هەندێکجار وادێتەبەرچاویان کەچووك لەزێدا ون دەبێت، لەپاشتر داو بەهۆی لێخشاندنەوە Friction کەکۆتایی

دەمارەکانی ئەندامە زاوزێیەکان بەشێوەیەکی پرتەیی وریا دەکەنەوە لەوکاتەدا کرداری کۆکردنەوە Summation ڕوودەدات بۆ وریاکەرەوەکان و وروژاندنەکە زیاتر دەبێت، و کاتێك هروژاندنەکە دەگاتە ئەوپەری، بۆماوەیەك لەم ئاستەیدا دەمێنێتەوەو سێ یەکی دەرکەوتووشی (خوارەوەی) زێ هەڵدەئاوسێت و پڕدەبێت لە خوێنی خوێنهێنەرەکان لەگەڵ سەلکی ڕارەویدا، بەوەش دەروازەی زێ تارادەی 50٪ ی تەسك دەبێتەوە بەربەراورد لەگەڵ تیرەکەی لەسەرەتای هروژاندنەکەداو سێگۆشەی دیاری زێ وەك جۆگەیەکی تەسکی لێدێت پەستان دەخاتەسەر چووك، و ئەوەش ناهێڵێت شلەی تۆواو لەزێوە دەربچێت.

لەقۆناغی هروژاندنی ئەوپەردا(پلاتو) قەبارەی مەمکەکان گەورە دەبێت و گۆکانی رەپ دەبن، درێژیان بەبڕی 1سم و بەتیرەی 0.25 050- سم زیاددەبێت، لە75٪ی ژنانیش لەو کاتەدا پێستیان پڕدەبێت لەخوێن، کەبەشێکی زۆری سنگ و دەم و چاو دەگرێتەوە، هەروەها کرژی ماسولکە خۆویستەهێڵدارەکان زیاددەکات، و کرژی ماسولکە یەك لەدوای یەکەکانیش ناوەناوە ڕوودەدات، هەندێکجاریش کرژبوونی خۆویستی ماسولکەکانی دەست و پەنجەکانی پێ، سەرەرای هەناسەدان بەخێرایی و لێدانی زۆری دڵ و کرژبوونی خوێنبەرکان، لێرەدا توندبوونی هروژاندنی سێکسی دەیگەیێنێتە ئۆرگازم کەکرژبوونی خۆویستانەی ماسولکەکانی سك و ناوچەکانی زاوزێ ڕۆڵی گرنگی تێدادەبینن.

ئۆرگازم لەپیاودا دەبێتەهۆی دەرپەراندنی تۆواو، وکرژبوونی ترپەی هەردوو تۆواوە چیکڵدانەو جۆگەکانیان و هەردوو هاوێژە جۆگە، پیاو لەناو ئەم کرژبوونە یەك لەدوای یەکانەدا هەست بەهەستێکی پڕچێژو هاتنەدەرەوەی خێرای تۆواوی دەکات. ملاۆگی تۆواو لەژێرکاریگەری کرژبوون و ئۆرگازمدا دەجولێت، کرژبوونەکان 3-2 چرکە دەخایەنن، لەم حاڵەتەدا تۆواو دەگاتە بەشی پرۆتستاتی میزەرۆ، ئۆرگازم دەگاتە ئەوپەری کە ئیتر تۆواو لەپڕدەردەپەرێتەدەرەوە پاش ئەوەی لەژێرکاریگەری گرژبوونی هەردوو سەلکە ئیسفەنجە ماسولکەو ماسولکەکانی میزەرۆو پرۆستاتدا بەرەو پێشەوە دەڕوات و میزەرۆ دەبڕێت و دەردەپەڕێت و بەزۆریش 3-2 گرژبوونی ماسولکەی توند ڕوودەدات کەلەنێوان هەریەکەیاندا

0.8 چرکە هەیە، لەپاشتردا گرژبوونەکان دەگمەن دەبن و، لاواز دەبن و بەوەستانیان ئۆرگازم تەواو دەبێت.

لەپاش تەواوبوونی ئۆرگازم قۆناغی گەڕانەوە دەست پێدەکات و وردەوردە پڕبوونەکانی ئەندامە زاوزێیەکان بەخوێن نامێنێت و ڕەپ بوون لەچەند چرکەیەکدا لەپیاوەکەدا نامێنێت و چووك نەرم دەبێتەوەو قەبارەکەی بەبڕی 25٪ ی کەم دەبێتەوەو وردەوردە پیاو توانای بەردەوام بوونی لەجووتبوونەکەدانامێنێت.

لەوانەیە لەهەندێك پیاودا بەتاڵبوونەوەی ئەندامەکانی زاوزێ لەخوێن دوابکەوێت بۆماوەیەك باری هوروژاندن تایبەتی بمێننەوە. لەپاش خاوبوونەوەی تەواو ئیتر هیچ یاریکردن و دەست بازییەك و ورياکەرەوەیەکی هروژێنەر کارناکەنە سەر هروژاندنی سێکسی پیاوەکەو تەنانەت ئەوە بەهێزی خۆویستیش ڕوونادات، بۆ ڕەپبوونێکی دیکە پیاو بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە 40-20خولەك هەیە و لەهەندێك پیاودا ئەوە زۆر لەوە زیاتر دوادەکەوێت (هەندێکجار تارۆژێك دوای ئەوە).

پاش ڕوودانی ئۆرگازم لە ژنیشدا دیسانەوە پڕبوونی ئەندامەکانی زاوزێ بەخوێن کەم دەبێتەوە، ئەم کردارە بەردەوام دەبێت بەڵام ماوەیەکی درێژتری دەوێت لەچاو پیاودا کەبەزۆری لەنێوان 10 – 20 خولەکدایە، و ئەگەر ئۆرگازمیش ڕووی نەدابوو ئەوا بەتاڵ بوونەوەی ئەندامەکانی زاوزێ بۆ 60-30 خولەك دوادەکەوێت، مەرج نییە هەموو جارێك هەر دوای ئۆرگازم یەکسەر قۆناغی گەڕاندنەوە ڕووبدات، بەڵکو هەندێکجار لەبەرهەر خۆیەك و لەهەر قۆناغێکی جووتبوونەکەدا کەلەناکاو بوەستێت، ئەم گەڕاندنەوەیە ڕوودەدات، واتە خوێن لەئەندامە زاوزێیەکاندا دەگەڕێتەوە.

کەمبوونەوەی خوێن لە سێگۆشەی دەرکەوتووی زێیدا زۆربەخێرایی ڕوودەدات، وتەسکبوونەوەی ئەم بەشە نامێنێت کەقەدەغەی چوونەدەرەوەی تۆواوەکەی دەکرد ئەگەر پیاو پاش دەرپەڕینی تۆواوەکەشی هەر بەردەوام بوو لەلێخشاندن ئەوا هەموو جووڵەیەکی یارمەتی چوونەدەرەوەی تۆواوەکەی دەدات، و ئەگەر ئۆرگازم لەژندا ڕووی نەدا ئەوا کرداری گەڕاندنەوە لەتەسکبوونەوەی سێگۆشەکەدا هەر بەردەوام دەبێت و 30-20خولەك دەخایەنێت، ئەوەش یارمەتی ڕوودانی پیتێن دەدات، ئەگەر ژن ئۆرگازمی نەبوو، واتە جووتبوونەکە کۆتایی هات بێ تێربوون و ڕازیبوونی ئەو، ئەوکاتە ژنەکە هەست بەنائومێدی Fiustration دەکات کەبریتی یە لەکرژییەکی دەمار ئازاردەرو ژنەکە هەست بەناڕەحەتیەك لەخوارووی سکیدا دەکات و هەندێك ئازار لەسێبەندەدا مانەوەی خوێن بەبەردەوامی و دووبارەبوونەوە لەئەندامە حەوزییەکاندا ڕەنگە ببێتەهۆی هەوکردنی ناجۆری، یان کەوتنەسەر خوێنی بەئازارو ئازاری دی لەبنی سك و پشتدا.

زۆربەی ژنان واسەیری جووتبوون دەکەن و هەڵی دەسەنگێنن کەبریتی یە لەلوتکەی پەیوەندی کەسێتی ئاڵۆز لەگەڵ پیاوداو وەك یەکگرتنێکی ڕۆحی جەستەیی پێکەوە، ژنە لەکۆتاییشدا پێویستی بەیاری دەستبازی کۆتایی هەیەو پشاندانی دڵسۆزی و پەرۆشی و نەرمی و ئاگاداری و سوپاسکردن، ئەوکاتە هەست بەڕەزامەندی تەواو دەکەن.

چالاکی سێکسی لای ژن و پیاو تووشی گەلێك جیاوازی زۆری کەسی و تەمەنی دەبێت،دووبارەکردنەوەی کاتی جووتبوون لەتەمەنەکانی نێوان 40-20 ساڵیدا دەبێتە 4-3 لەهەفتەیەکداو لەتەمەنی 50 ساڵیدا دەبێتە 2 جار، ویەك جار لەتەمەنی 60 ساڵیداو کەمتر لەجارێك لەتەمەنی 70 ساڵیدا، ئەو ژیانی سێکسیەی کەنەبێتەهۆی ماندووبوون و شەکەتی و کەسەکە بەدرێژایی ڕۆژەکە چالاکی و خۆش بێت کەبەڵگەیە بۆئەوەی فرەیی لەکاری سێکسیدا نەکردووە چاکترین و گونجاوترین کار ئەوەیە کەژیانی سێکسی ڕێکبخرێت بۆئەوەی لەگەڵ تواناکانی کەسەکەدا بگونجێت، شتێکی باش نییە جووتبوونەکە زۆر درێژە بکێشێت چونکە دەبێتەهۆی مانەوەی خوێن لەحەوزی بچووکدا کەلەپاشدا دەبێتەهۆی تێکچوون لە فرمانە سێکسیەکاندا.

6. **پاڵنەرە سێکسیەکان** Sexual Motives:

بەهۆی هۆکاری کەسێتی و خودی کەسەکەوە کردە مرۆڤیە بابەتیەکان جیاواز دەبن، بۆ نمونە لەبارەی دەروونیەوە خوێندنەوەی کتێبێك دەگۆڕێت ئەگەر خوێندنەوەکە بۆ تاقیکردنەوە بوو یان تەنها بۆ تێگەیشتنی ناوەڕۆکی کتێبەکە بوو،یان ڕازیبوونێکی خودی بێت بۆ خوێندنەوە خۆی،لەم لۆژیکەوە دەتوانین جیاوازی لە پاڵنەرە سێکسیەکانیشدا بەدی

بکەین کە لە پشتیانەوە ئەو پێداویستیانە هەیە کە پێویستە تێر بکرێن و لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی و لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی لای هەمان کەس دەتوانین ئەم ئامانجانەی خوارەوە دەربخەین کە لە پشت کاری سێکسیەوەن:

1. ڕێگایەك بۆ خاوبوونەوەو سەرف کردنی شلەژانی سێکسی، کە بریتیە لە ساکارترین شێوەی پەیوەندی سێکسی، کە دەبێتە هۆی تێرکردنی پێداویستیە فسیۆلۆژییەکانی کەسی بکەر. لەم حاڵەتەدا جۆری هاوبەشەکە گرنگ نییە (دەشتوانرێت کێشەکە بەدەست پاککردن چارەسەر بکرێت).

2. **ڕێگایەك بۆ زاوزێ و وەچە خستنەوە**: کە لەو کاتەدا کارەکە گرنگ نی یە بەقەدەر ئەوەی بەرئەنجامە کۆتاییەکەی کە ئامانجەکەیە. ئەوەش بۆ نمونە لە هاوسەریدا ڕوودەدات هەروەك لە ڕەچەڵەکی پاشایەتی فەرمانڕەو دا دەبینرێت بۆ خستنەوەی جێگرێکی شەرعی کە لەپاشدا ببێتە پاشا.

3. ڕێگایەك بۆ رابواردن و چێژی سێکسی،کە خۆی لە خۆیدا دەبێتە ئامانج.پاڵنەری رابواردن خۆی لە پێکهاتەی یاریکردن و خۆشیدا لەکارە سێکسەکەدا دەبینێتەوە کە ئەمەش مەبەستێتی هەمەجۆری لە تەکنیکی هروژاندندا بکات نەك جووتبوونی هاوسەری پڕ سۆز کە لەم حاڵەتەدا پێویستە. تەنها وای دەبینێت کە تێرکردنی سێکسی هاوبەشەکە ڕێگایەکە بۆ زیاتر تێربوونی خودی کەسەکە خۆی.

4. ڕێگایەکی دۆزینەوەو زانیاری بۆ تێرکردنی حەزی زانینی سێکسی. چونکە جوتبوونی سێکسی تا رادەیەك زانیاری وەرگرتنە. ئەم ڕەفتارە کردەکانی هەرزەکارەکان دەگرێتەوە کە دەیانەوێت زانیاری کردەیی لە بارەی سێکسەوە بزانن. و لای گەورەکانیش هەوڵدانە بۆ زانینی پلانی کەسی بەرامبەر لە کردەسێکسیەکەدا.

5. **ڕێگایەك بۆ پێك گەیشتن و پێکەوە ژیان**: چونکە کردەی سێکسی ساتێکی لوتکەییە لە ئالودەیی و هۆگری کەسێتی و کۆمەڵایەتی و یەکبوونی دوو هاوبەشەکە. ئەم جۆرە پەیوەندییە زۆرتر ئاڵۆزە لەبەر ئەوەی پاڵنەرە سێکسیەکان پێداویستی سەرپاگیریان هەیە. ئەم سێکسی پێکگەیشتنە پلەیەکی بەرزی لە جیاکاری تاك داوا دەکات و پێی دەڵێن خۆشەویستیسێکسی.

6. **ڕێگایەك بۆ دڵنایی خود لە بارەی سێکسیەوە**: واتە ئارەزووی تاکە بۆ دەرخستنی توانا سێکسیەکانی لە ماڵیکردنی هاوبەشەکەدا،بۆ ئەوەی خۆشەویست بێت و توانای ڕەزامەندی هاوبەشەکە بەدەستبهێنێت.ئەم جۆرە پاڵنەرە بە تایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاریدا هەیە، و جەخت کردنەوە لەسەری لە لای کەسی ڕەسیو دەبێتە جێی گومان بەجۆرێك لە دڵە ڕاوکێ و بڕوا بەخۆ نەبوون.

7. ڕێگایەك بۆ بەدەست هێنانی ئەو ئامانجانەی کە پەیوەند نین بە سێکس خۆیەوە،وەك سوودی ماددی (هاوسەری بەرژەوەند) یان بەرزبوونەوە لە پلە کۆمەلایەتیەکان و پەیدا کردنی دەسەڵات،لەم بارەدا بە ڕووکردنە بەها کۆمەڵایەتیەکان دەردەکەوێت نەك کەسێتیەکان. وەك زیادبوونی دەسەڵات و بەدەستهێنانی ئیعجاب و سەرکەوتن بەسەر پلەکانی دەسەڵاتدا. ..هتد.

8. ڕێگایەك بۆ خۆگری بە نەریت و لاسایی دیاریکراوەوە،وەك ماچەکانی ژن و مێرد کە زۆر جار دوورە لە هەمووهروژاندنێکەوە،بەڵامئامانجیبریتیەلەدڵنیاکردنەوەی پەیوەندی هاوسەری و جێگیرکردنی.

9. ڕێگایەك بۆ جێگرتنەوە لە بری ڕێگایەك بۆتێربوونێکی دیکە.وەك ئەوەی هەرزەکارێك خوو دەداتە دەسپەڕکردن وەك جێگرەوەیەك بۆ هەژاری ژیانە سۆزداریەکەی،یان زۆر خۆهەڵکێشان بە "دەستکەوتە " سێکسیە (دۆن جوانیەکانیەوە) بۆ هەمان هۆ.خەسڵەتی گرنگ لەم جۆرە سێکسەدا بریتیە لە سروشتە زۆرە ملێیە ڕەقەکەی و نەگەیشتن بە تێربوون لە ئەنجامەکەیدا.

هەموو ئەو پاڵنەرە سێکسیانەی لەسەرەوە باسکران ئاماژەن بۆ مەودای ئاڵۆزی ڕەفتاری سێکسی لای مرۆڤ،و پەیوەندییان بە پێداویستیە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان، و دوورکەوتنەوەیان،تا سنورێکی دوور،لە فەرمانی وەچە خستنەوەی بایۆلۆژی، ئەوەتا ناتوانرێت هەڵسەنگاندنی پلەی ڕێککەوتنی هاوسەری بۆ نمونە بزانرێت لە ڕێگەی سەرنجدان بە ژمارەی ئەو ماچانەی ئەو ژن و مێردە هی یەکتر دەکەن

جێی ئاماژەشە لێرەدا باس لەو پێکداچوونەی پاڵنەرە سێکسیەکان بکەین بە مانایەکی دی هەندێکجار

گرانە بتوانرێت بە وردی پاڵنەری زاڵیان لەناودا دەستنیشان بکرێت،هەروەها روشدەدات کە یەکێك لەو پاڵنەرانە بگۆرێت بۆ پاڵنەرێکی دی لە پەیوەندییە هاوسەرییە درێژخایەنەکاندا. و گۆرانی سروشتی ئەم پەیوەندییە بە تەواوی.و زۆر جاریش هۆشمەندی دەربارەی ئەم پاڵنەرانە لە ئارادا نییە.

سێکس، بەهۆی ئاڵۆزی پاڵنەرەکان و جۆراو جۆریان،هەست کردن بە (گوناه) ی لەگەڵدایە،ئەوەش بەپێی پێوانە رۆشەنبیریە بلاوەکان لەژینگەیەکی کۆمەلایەتی دیاریکراودا. و شەرم لە دیاردە سێکسیەکان ترس لەوەی پەنجەی تاوانی کۆمەلایەتی بۆ درێژ بکرێت بلاوە.بە گشتیش کەڵەکەبوونی هەستکردن بە گوناهی سێکسی کاریگەریەکی سلبی دەکاتە سەر سێکس.

و لە بەرامبەریشدا ون بوونی میکانیزمی کۆنترۆڵکار لەوانەیە کەسەکە بەرەو توانەوەو نەمانی کەسێتی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا ببات.

لەبەر ئەوە پێویستە جۆرێك لە هاوسەنگی لەم کارەداو لە هەموو کارێکی دیکەشدا بەکاربهێنرێت.

کورتەیەك دەربارەی پەرەسەندنی رووخسارە سێکسیەکان لە رەیسی مرۆڤدا رووخسارەکانی دەم و چاو بەشێوەیەکی دیار پەرەسەندنیان بەخۆوە دیوە و توانای دەربرینی هەمە جۆریان وەرگرت. تا گەیشتە ئەم حاڵەتەی ئێستای، وەرگرتنی ئەم گۆرنکاریانەش فرمانی نوێی بۆ دروست کردوون،کە تا ئێستاش شوێنی ناکۆکیە لە نێوان زانایاندا، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانین بڵێین رووخسارەکانی دەم و چاو پەرەیان سەند و هەندێك سیفەتی هروژاندنی سێکسیان وەرگرت، ئەوەش بەهۆی ئەوەی مرۆڤ بەسەر پێوەیە (بەپێچەوانەی گیانەوەرانی دیکەوە بە چوار پەلیان دەرۆن) هەردوو توخمەکە دەتوانن روویان لەرووی یەك بێت، ئەمەش رۆڵێکی گەورەی لەو لایەنەوە بەدەستهێناوە، لەبەرئەوەی ئەندامە سێکسیە سەرەکیەکان لەبازنەی بینینی راستەوخۆدانین، هاوکات لەگەڵ ئەمەدا هەستی بینینیش لە مرۆڤدا پەرەسەندنی بەخۆوە دیوە کەتا نزیك 90٪ی زانیاری ناوەندی دەرەوە دەگوێزرێتەوە، (لەگەڵیشیدا ئەوەی پەیوەندی بەسێکسەوە هەیە) بۆئەوەی جێگەی هەستی بۆنکردن (کەلەزۆربەی شیردەرەکانی دیکەدا زاڵە) بگرێتەوە.

هەرلەسەر ئەم بنەرەتە ئەو ئەندامانەی جەستە کەدەکەونە پێشەوەی نیوەی سەرەوەی لەشەوە (کەشوێنی بینینن لەکاتی رووبەروو وەستانی هەردوو توخمەکەدا) فرمانی دووەمیان بۆ پەیدابووە، بەمانایەکی دیاریکراوی دیکە بڵێین فرمانی سێکسیشیان بۆ پەیدابووە ئەوەتا کەس ناتوانێت ئینکاری ئەوە بکات کەمەمك لەژندا سیفەتی سێکسی بەئاشکرا بۆ پەیدابووە، هەروەك لەوەوپێش ئاماژەمان پێ کرد (شێوەی خرو دەرپەرینی گۆکان و خەرمانەکەی دەوری، وکۆبوونەوەی چەوری تیایاندا کەوایان لێدەکات دەرپەرنەدەرەوە (لەدەرەوەی کاتەکانی شیردان) بەهەمان شێوەش روخسارەکانی دەم و چاو هەمان رێبازیان وەرگرتووە بەپلەی جیاجیا بەپێی رەیسی مرۆڤەکە.

ئەوەتا لێوەکان بەرەو دەرەوە هەڵگەراونەتەوە، بەوەش بەشێك لەلینجە پەردەی بۆشایی دەمیان بەرەنگێك لەبواری شەبەنگی سووردا دەرخستووە بۆنمونە ئەم پەرەسەندنە لە شامپازیدا نابینرێت، لەگەڵ ئەوەی شەمپازی نزیکترین گیانەوەرە لەمرۆڤەوە بەپێی بیردۆزی پەرەسەندن، لەبارەی فرمانیەوە.

هەروەها گۆرانکاری بەسەر شێوەی چاوو لووتیشیدا هاتووە، و چاوەکان وەك ئاوێنەی جەستەو دەرون واتە بۆمرۆڤ، وروخسارەکانی مرۆڤ هەندێك لەتایبەتیەکانی هروژاندنی سێکسیان بەخۆوە بینیوەو وایان لێهاتووە توانای دەرپەرینی قوڵ و سروشتی وێژدانیان هەبێت. وبۆزیادبوونی روخساری راکێشان، کەبەشێوەیەکی تایبەتی سێکسین، سەرەرای ئەمە کرداری دەرخستنی ئەم روخسارە سێکسیانە لەو ئەندامانەی ئاماژەمان پێدان بەهۆی هۆکاری دیکەشەوە زیاد دەکرێن، وەك سوتیانەکانی مەمکەکان زیادکردنی رەنگەکان وەك بەکارهێنانی بۆیەی لێو، تادەگاتە بەکارهێنانی هەندێك تەکنیکی دیکە لەم دواییانەدا وەك سلیکۆن.

ئێستا ئاسانکارییەکی توندی بایۆلۆژی هەیە کاتێك قسەلەسەر روخسارەکانی ژن دەکرێت وەك روخساری هروژێنەری سێکسی Erotic بەتەنها حساب دەکرێت وای لێهاتووە کەروخساری ژن بەتەنها بۆتە جێی هروژاندن ئەمەش دەربرینێکی تاکانەیە بۆ سەیرکردنی ژن و داگیرکردنی بەشێوەیەك وای سەیرناکرێت کەکەسێتیەکی کۆمەلایەتی یەو سەربەخۆیە لەهەمان کاتدا پەیوەندییەکانی خۆی هەیەو شکۆمەندییەو مرۆڤایەتییەکەشی بەندە بەیەکسانی یاساوە لەگەڵ پیاودا.

قوربانیانی رووداوە گشتییەکان

دکتۆر عەبدول لەتیف نەمر

راپۆرتەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاشکرایانکردووە رووداوە گشتیەکان بکوژی ژمارە(3) ن لە کۆمەڵگە نوێکاندا، واتە لەدوای نەخۆشەیکانی دڵ کەبکوژی ژمارە(1) ن و نەخۆشیەکانی شێرپەنجە کەبکوژی ژمارە(2) ن، کەواتە ئەم رووداوە گشتیانە کامانەن و چۆن قوربانیانی ئەم رووداوانە رزگاربکەین؟

مەبەست لە رووداوە گشتیەکان، رووداوەکانی هاتوچۆیە (بۆنمونە بەیەکداکێشانی ئۆتۆمبێل و هۆیە جیاوازەکانی گواستنەوە، رووداوی ناو کارگەکان (بۆنمونە سوتان و ژەهراویبوون) و رووداوەکانی ناوماڵ (بۆنمونە کەوتنەخوارەوە لەبینای بەرزەوە یان خنکان بەهۆی گازە جیاوازەکانی گەرمکردنەوە)،هەروەها حاڵەتەکانی نوقمبوون لەئاودا و هەوڵەکانی خۆکوشتن و ئەو برینداربوون و بەرکەوتنانەی کەبەهۆی رووداوەکانی دزییەوە روودەدەن، وەك بریندارބوون بەچەقۆو فیشەك، ئەمانەش دەچنەچوارچێوەی رووداوە گشتیەکانەوە.

بەپێی راپۆرتەکانی ڕێکخراوی ناوبراو، لەسەدا هەشتای قوربانیانی رووداوە گشتیەکان لەماوەی چەند سەعاتی یەکەمی رووداوەکاندا گیان لەدەستدەدەن، ئەویش بەهۆی نەبوونی هۆیەکانی فریاکەوتنی خێراوە، لەکاتێکدا

لەسەدا چلیان لەدوای چارەسەرکردنیش دووچاری کەمئەندامی بوون بەشێوەیەکی هەمیشەیی.

بایەخی راپۆرتەکەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەوە کۆبۆتەوە کەسەرنجمان رادەکێشێت بۆ کەموکورتی خزمەتگوزارییە پزیشکییەکان، لەکاتێکدا بواری پزیشکی بوارێکی هەستیارە، بەلام سالانە رۆحی هەزارەها کەس دەچنێتەوە. دامەزراوە تەندروستیەکان لەکاتێکدا بەهۆیە کلاسیکیەکانی چارەسەرکردن و هۆیەکانی پشکنین و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان بە شێوازێکی نوێ، بەلام بایەخدانیان بەپێشکەوتن و پەرەپێدانی هۆیە پزیشکییە نوێیەکانی فریاگوزاری فەراموشکردووە، هەرچەندە لەزۆربەی نەخۆشخانەکانی دونیادا یەکەکانی فریاکەوتن هەیە، بەلام ئەم یەکانە تائێستا لەبەردەم چارەسەرکردنی قوربانیانی رووداوە گشتیەکان و پێشکەشکردنی یارمەتی راستەوخۆ، شکستیان هێناوە.

ئەوەی شایانی باسە تەنیا ناوەندی چارەسەرکردنی راستەوخۆو کتوپڕی رووداوە گشتییەکان بەوشێوازەی کەپێویستە لەشاری میریلاند لەویلایەتی بالتیموری ئەمەریکی دامەزراوە، ئەویش لەرێگەی دەستەیەك لە پزیشکە ئەمریکییەکانەوەکاری بۆکرا، لەم ناوەندەداکۆمەڵێك هۆیەکانی چارەسەرکردن بەشێوەیەکی پێشکەوتوو ئەنجامدەدرێت کە پزیشکە نەشتەرکارەکانی ناوەندەکە خۆیان داهێنەری ئەو هۆیانە بوون.

تەمەنی قوربانیانی رووداوە گشتیەکان لەنێوان هەردوو جەمسەری تەمەندایە، بەلام ژمارەی گەورەی قوربانیان لەو کەسانەدایە کەتەمەنیان لەنێوان 16 بۆ 25 ساڵیدایە، بەشێوەیەکی گشتی رووداوە گشتیەکان بەبکوژی ژمارە (1) دادەنرێت بۆئەوکەسانەی تەمەنیان لەنێوان یەك ساڵ بۆ سیونۆساڵیدایە، لەدوای ئەم تەمەنەوە رێژەکان وردە وردە دادەبەزن بۆئەوەی رێگەبدەن بەبکوژەکانی دیکەی مرۆڤ کاری خۆیان بکەن وەك نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە.

لەکاتی رووداونی کارەساتێکدا، جۆرێك لەکاریگەری یان بەرکەوتن و برینداری لەسەر جەستەی ئەوقوربانییە بەجێدەمێنێت کەدووچاری رووداوەکە بووە، بۆنمونە شکانی ئێسك کەلەزۆربەی رووداوەکاندا روودەدات، یان دڕان و برینداری لەهەناودا و لەوانەشە کاریگەرییەکە تێکەڵەیەك بێت لەهەردووکیان. لەنێوان شکانی ئێسك و برینداری و دڕاوی هەناودا کۆمەڵێك حاڵەتی دیکەو روودەدەن وەك ژەهراوییبوون و سوتان و خنکانی ئەوکەسەی کەنقووم دەبێت، هەموو قوربانیانی رووداوە گشتیەکان تووشی حاڵەتێك دەبن پێی دەوترێت شۆك Shock ئەم حاڵەتە کەنەخۆش لەکاتی رووداوەکە یان راستەوخۆ دوای رووداوەکە تووشی دەبێت، بەوە دەناسرێت کە مرۆڤ تووشی دابەزینێکی زۆر دەبێت لەپەستانی خوێن و ئەمەش دەبێتەهۆی دابەزینی ئاستی کارکردنی دڵ.

شکستهێنانی دڵ لەئەنجامدانی فرمانی خۆی لە حاڵەتی تووشبوون بە شۆك، بەرئەنجامی کۆمەڵێکی ئاڵۆز لە روودانی پشێوییە لە فرمانەکانی جەستەدا، بۆنمونە روودانی پشێوی لەکۆئەندامی دەمارو جگەرو گورچیلەکان، وێڕای روودانی پشێوی لەدەردانی زۆرێك لە هۆرمۆنەکانی لەش و زۆرێك لەماددە کیمیاییەکانی دیکە.

لەئەنجامی شکستهێنانی دڵ لەئەنجامدانی فرمانی خۆی (کەلێرەدا شکستهێنانێکی کاتییە) ئەو خوێنەی کەلەدڵەوە بۆ سەرجەم ئەندامەکانی لەش دەروات و خۆراك و گازی ئۆکسجینی پێویستی بۆژیان، هەڵگرتووە، کەم دەبێتەوە، هەروەها کەموکوری لەچوونی خوێن بۆئەندامە جیاوازەکان بەتایبەتی مێشك و جگەرو گورچیلەکان و کوێرە رژێنەکان، بەرپرسی یەکەمە لەدەرئەنجامە کۆتاییەکانی رووداوەکە، بەگوزارشتێکی دیکە تووشبوون بەشۆك بە هۆی کارەساتەکەوە نەك رووداوەکە خۆی دەبێتەهۆی یان بەرپرسە لەدیاریکردنی دەرئەنجامی کۆتایی: ژیان یان مردن.

لەبەرئەوەی هەندێك لەئەندامەکانی جەستەبەرگەی کەمی یان پچڕانی خوێن رۆیشتن بۆی، ناگرن، ئەوا بەخێرایی دەمرن، فاکتەری یەکلاییکەرەوە لەسەرجەم ئەم حاڵەتانەدا بریتییە لە "رەگەزی کات"، چونکە بۆنمونە مێشك زیاتر لەسێ دەقیقە ناتوانێت بەرگەی نەچوونی خوێن یان نەبوونی خوێن یان پچڕانی خوێن بگرێت، لەکاتێکدا جگەر ماوەیەکی زیاتر دەتوانێت دان بەخۆیدا بگرێت و نزیکەی نیو سەعات دەخایەنێت کوێرە رژێنەکانیش کەدەکەونە سەر گورچیلەو بۆ ژیان پێویستن تەنیا ماوەی بیست دەقیقە بەرگەی نەچوونی

خوێن دەگرن و دوای ئەو ماوەیە دەمرن.

بەڵام بۆخۆشبەختی هاتوچۆکردنی خوێن لەزۆربەی ڕووداوەکاندا بەپێی جۆری بەرکەوتنەکە بەردەوام دەبێت و ناپچڕێت و خوێن بۆ ئەندامەکانی جەستە دەروات، بەڵام ئەو خوێنە کەمەی کەدەچێت بۆ ئەندامەکان، بەتایبەتی بۆ ئەو ئەندامانەی ئاماژەمان پێدا، ئەگەر ماوە یان کاتی ئەو کەم ڕۆیشتنەی خوێن درێژەی کێشا ئەوە حەتمەن ئەو ئەندامانە دەمرن. لێرەوە گرنگترین هەنگاوەکانی چارەسەرکردن، زامنکردنی گەیشتنی خوێنە بەبڕی سروشتی بۆسەرجەم ئەندامەکانی جەستە بەتایبەتی "ئەندامە زیندەییەکان" وەك مێشك و جگەرو ئەوانی دیکە لەخێراترین ماوەدا.

بەگوزارشتێکی دیکە لەکاتی چارەسەرکردنی قوربانیانی ڕووداوە گشتیەکاندا واپێویست دەکات هەنگاوی یەکەم فرمانی دڵ ڕاست بکەنەوەو دڵ لەشکستهێنانی فرمانی ڕزگاربکەن و وابکەن بەشێوەیەکی سروشتی کاربکات و خوێن دابەش بکات، ئەم کارە پێویستە لەهەمان ئەوکاتەدا ئەنجام بدرێت کەچارەسەری شوێنەبەرکەوتوو یان بریندارەکە دەکرێت، ئەمە تەنیا هەڵوێستە لەژیانی هەر مرۆڤێکدا کەهەر دەقیقەیەکی ئەم ماوەیە لەهەمووزێڕی دونیا بەنرخترە.

لەبواری کاری پزیشکیدا بەقوربانیانی ڕووداوە گشتییەکان بەشێوەیەکی گشتی دەڵێن تراومای شۆك Shock Trouma کەئاماژەیە بۆهەردوو ئەو حاڵەتەی نەخۆش تووشی دەبێت، واتە شۆکی ڕووداوەکەو برینداری و بەرکەوتنەکانی بەهۆی ڕووداوەکەوە تووشی جەستەی بووە، هەندێکجاریش تەنیا وشەی شۆك بۆ وەسفی حاڵەتی قوربانیانی ڕووداوە گشتیەکان بەکاردێت، ئەوکەسانەی تووشی شۆکی ڕووداوە گشتیەکان دەبن لەلیستی ڕووداوەکانی "نەخۆشخانەی فریاکەوتن" دا پلەی یەکەم داگیردەکەن و زیاتر (6٪) ی دارایی و ئەرك و هیلاکی کارمەندو پزیشکان بۆئەم قوربانیانە دەخرێتەکار.

ڕووداوەکان چۆن ڕوودەدەن؟

ئەگەر باسی ڕووداوێکی هاتوچۆ لەرێگەیەکی گشتیدا بکەین، بەنمونە دەبینین بەشێوەیەکی نزیك بەم گێڕانەوەیە

کارەساتەکە روودەدات:

لەکاتی روودانی کارەساتەکەدا، خەڵك لەکەسی بریندار کۆدەبنەوە یان بۆئەوەی یارمەتی قوربانیەکە بدەن یان بۆئەوەی بزانن چی روویداوە، یەکێك لەوکەسانە خێرا پەیوەندی بەناوەندی فریاکەوتنەوە یان فەرمانگەی پۆلیس یان هەردووکیان، دەکات.

لەباشترین حاڵەتەکاندا هاتنی ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن چارەکە سەعاتێك دەخایەنێت تادەگاتە شوێنی رووداوەکە، چەند دەقیقەیەکی دیکەی بەنرخ لەژیانی ئەو قوربانیە تێدەپەرێت تادەخرێتە ناو ئۆتۆمبیلی فریاکەوتنەوەو رەوانەی نزیکترین نەخۆشخانەدەکرێت.

لەکاتی گەیشتنی قوربانی یان بریندار بۆبەشی فریاکەوتنی نەشتەرگەری لەو نەخۆشخانەیە، پەرستیاری بەشەکە یان پزیشکی یاریدەدەر (ئەگەر قوربانی بەختی هەبێت !) پێشوازی لێدەکات، چەند دەقیقەیەکی دیکەی بەنرخ تێدەپەرێت بەهۆی پرسیارکردن لەبریندارەکە ئەگەرلەهۆش خۆی نەچووبێت یان پرسیارکردن لەکەسوکاری یان ئەو کەسانەی هاتوون لەگەڵیدا، ئامانجیش لەم کارە زانینی چۆنێتی روودانی کارەساتەکەو کاتی روودانیەتی، (ئەمانە وێرای گرتنەبەری رێوشوێنەیاساییەکان کەئاسایی لەم کاتانەدا دەگیرێتەبەر) .

لەدوای کۆتایی هاتنی دیمەنی یەکەمی فریاکەوتن کەبەندە بەئەنجامدانی رێوشوێنە پێویستەکانەوە، ئینجا پزیشك داوای ئەنجامدانی کۆمەڵێك پشکنینی تاقیگەیی دەکات وەك وێنەگرتن بەتیشکی سینی بۆدیاریکردنی شوێنی بەرکەوتن و سروشتی بەرکەوتن و برینداریەکە، ئەگەر بەرکەوتنەکە لەجۆری مەترسیداربوو ئەوا پێویستە نەشتەرگەری گەورە بۆ بریندارەکە بکرێت و لەم کاتەدا پزیشکی یاردەدەر دەست دەکات بەئاگادارکردنی پزیشکە پسپۆرەکانی نەشتەرگەری وەك نەشتەرگەری ئێسك و دەمارو لوولەکانی خوێن.

لەبەرئەوەی زۆربەی پزیشکە پسپۆرەکان لەنەخۆشخانەنین یان بەبەردەوامی نامێننەوەو لەبەرئەوەش کەزۆربەی رووداوەکان لەکاتی شەوو رۆژانی پشوودا روودەدەن، ئەوا – لەباشترین حاڵەتدا – نیوکاتژمێری دیکە تێدەپەرێت پێش ئەوەی پزیشکی پسپۆر ئامادە ببێت.

کاتی تێپەربوو لە ساتی روودانی کارەساتەکەوە بۆ ساتی چارەسەرکردنی راستەقینە کە دەبێت پزیشکی پسپۆر ئامادە بێت، لە سەعاتێك تێدەپەرێت وەك باشترین خەملاندن، لەبەر ئەوە هیچ جێگەی سەرسورمان نییە کاتێك کەسی قوربانی پێش ئەوەی چارەسەری راستەقینەو پێویستی بۆ بکرێت گیانی لەدەست دەدات.

بەڵام ئەگەر نەخۆش بەختی هەبوو لەچنگی مردن رزگاری بوو، ئەوا کاریگەریەکانی ئەو شۆکەی پێشتر باسمان کرد دەبێتە هۆی دروستکردنی کەم ئەندامییەکی هەمیشەیی لە جەستەیدا.

ئەم وێنە تراژیدیە لە هەموو وڵاتانی دونیادا روودەدات بە بێ جیاوازی ! لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا وەك پێشکەوتووترین و ئاوەدانترین وڵاتی جیهان ساڵانە نزیکەی هەشتا ملیۆن کارەسات روودەدات و لەنێو ئەم ژمارەیەدا نیو ملیۆنیان پێویستی بە نەشتەرگەری بە پەلە هەیە، بەڵام دامەزراوە پزیشکیە ئەمریکیەکان لەگەڵ پێشکەوتنیاندا شکست لە پێشکەشکردنی یارمەتی پزیشکی بە پەلەو راستەوخۆ بە قوربانی ئەو کارەساتانە، بەهۆی ئەمەشەوە ساڵانە نزیکەی سەد هەزار کەس گیانیان لەدەست دەدەن لەو نیو ملیۆنەی باسمان کرد، ئەو ژمارەیەش کە دەمێنێتەوە لەو نیو ملیۆنە بەهۆی تووشبوونیان بە کەمئەندامییەکی جەستەیی هەمیشەییەوە بە درێژایی ژیانیان ئازار دەچێژن.

ئەم وێنە تراژیدیە کاریکردە سەر یەکێك لە بەناوبانگترین پزیشکە نەشتەرکارەکانی دڵ لەئەمریکا کە ناوی د. ئادامز کاولی Adams Cowley یە ئەم پزیشکە لەمەیدانی جەنگداو لەهەریەکە لە ڤێتنام و کۆریا کاریکردووەو شارەزاییەکی زۆری لەفریاکەوتنی حاڵەتە کتوپڕەکاندا هەیە، د. کاولی بەهۆی شارەزایی زۆری لەم بوارەدا بۆی دەرکەوت رەگەزی (کات) فاکتەری یەکلاییکەرەوەیە لەچارەسەرکردنی قوربانیانی رووداوو کارەساتەکان.

د.کاولی لەگەڵ کۆمەڵێك لە پزیشکی پسپۆری نەشتەرگەریدا هەوڵیاندا بۆ کردنەوەی سەنتەرێك لە ئاستێکی بەرزی پسپۆریدا لە پێناوی چارەسەرکردنی حاڵەتە کتوپڕەکانی کارەساتەکاندا، لەسەر ئەرکی خۆی و هەندێك

یارمەتی رەمزی حکومەت ئەو سەنتەرە بەناوی "پەیمانگەی میریلاند بۆ خزمەتگوزارییە کتوپڕەکان" دامەزرا، بڕی دارایی پێویست بۆ بەڕێوەبردنی کارەکان لەم سەنتەرەدا سالآنە دەگاتە بیست و حەوت ملیۆن دۆلارو رۆژانە بەدرێژایی (24) سەعات و لە هەموو رۆژەکانی سال تیمی پسپۆر لە پزیشکی پسپۆڕو کارمەندانی پێویست کاری تیادا دەکەن.

شێوازێکی دەگمەن لە چارەسەرکردندا:

بەپێی ئەو گوزارشتە نوێیانەی پەیمانگای ناوبراو هێناویەتە بواری فریاکەوتنی کتوپڕەوە، شۆك واتە لەکاروەستانی کاتی و بەرەو پیرچوونی مردن، لەم سۆنگەیەوە شێوازی کارکردن لەپەیمانگەی میریلاند لەوێوە دەست پێدەکات و فریاکەوتندابن.

لەبەرئەوەی پرەنسیپی کارکردن لەوپەیمانگەیە خێرایی و بەفیرۆنەدانی کاتە،ئەواسەرجەم پشکنینی تاقیگەیی بۆبریندارەکە لەچەند دەقیقەیەکی کەمدا ئەنجام دەدرێت، لەیەك کاتدا شەش بۆری جیاواز بەناو خوێنهێنەرەکاندا دەبرێت بۆ وەرگرتنی نمونەی خوێن و شیکردنەوەیان هەریەکەو بۆمەبەستێك و هەندێکیشیان بۆئەوەیە دەرزی پێویست لەنەخۆش بدرێت بۆراستکردنەوەی کاریگەری شۆکەکە، کۆمپیوتەر ئەنجامی پشکنینەکان دەخوێنێتەوەو شیبان دەکاتەوەوپاشان دەیخاتەسەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە لە ناو هۆڵی نەشتەرگەریدا.

لەگەڵ دەرچوونی ئەنجامی پشکنینە جیاوازەکان

نابێت یەك دەقیقە لەوکاتە بەفیرۆبدرێت کەدەکەوێتەنێوان ژیان و مردنەوە، لەوساتەدا کەپەیمانگاکە تەلەفۆنی بۆدەکرێت بۆ ئاگادارکردنەوەیان لەروودانی کارەساتێك لەهەر شوێنێکی ناوشاردابێت فرۆکەیەك (کەلەهەر ساتێکدا ئامادەی فرینە) بەرەو شوێنی رووداوەکە ئاراستە دەگرێت بۆ گواستنەوەی بریندارەکە بۆ پەیمانگە یان سەنتەرەکە، لەهەمان ئەوکاتەدا کەتەلەفۆن بۆسەنتەرەکە دەکرێت ئێزگەیەکی ناوخۆیی لەناوسەنتەرەکە هەواڵی گەیشتنی بریندارێك پەخش دەکات بۆئەوەی تیمی پسپۆڕو پێویست لەوپەڕی ئامادەباشی کارکردن (تەنیا لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا)، نەخۆش بۆهۆڵی نەشتەرگەری بـراوەو پێنج نەشتەرکاری پسپۆڕی خاوەن شارەزایی درێژخایەن لەچارەسەرکردنی حاڵەتە کتو پڕەکانی کارەساتەکاندا، پێشوازی لێدەکەن، لەگەڵ

ئەم پزیشکە پسپۆڕانەدا

پزیشکی بەنج و هەشت پەرستیار

ئامادەی فریاکەوتنی ژیانی ئەو بریندارەن.

بە پێچەوانەی ئەوریسا پزیشکییە باوو کلاسیکیەی کەدەڵێت: (چاوەڕێ بکەو چاودێری بکە)، پزیشکە پسپۆڕەکانی

پەیمانگەی میریلاند تەنیا یەك دەقیقەش بەفیرۆنادەن، سکی نەخۆش لەقورگییەوە بۆخوار سکی دەکەنەوە ! ریگەی تەقلیدی پەیرەوکراو ئەوەیە چاودێری دەکرێت بزانرێت حاڵەتی نەخۆش بەرەوکوێ دەروات و نەخۆش چاودێری دەکرێت تابزانرێت چی بەسەردێت و ئەم ڕێگەیەش لەئاشکراکردنی بەرکەوتنەکانی ناوەوە وەك درانی بەشێك لەهەناو یان بریندار بوونی پەنکریاس یان سپڵ، شکست دەهێنێت.

ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەك لەسەر سەدلاشە ئاشکرای دەکات، بەرکەوتنەکانی ناوەوە هۆکاربوون بۆ گیان لەدەستدانی هەژدە کەس لەو ژمارەیەو هۆیە پێشکەوتووەکانی پشکنین و دیاریکردنی شوێنی بەرکەوتن نەیانتوانیوە دەستنیشانی بکەن.

بەڵام شێوازی کارپێکراو لە پەیمانگەی میریلاند بەشێوەیەکی رەها پشت بە هۆیە پێشکەوتووەکانی پشکنین و دەستنیشانکردن نابەستێت، بەڵکو پشت بەرێسایەکی دەگمەن دەبەستێت کەدەڵێت: هەموو ئەندام و شانەیەکی جەستە بکەرەوەو تەماشای بکە !

لەیەکێك لە حاڵەتەکانی فریاکەوتنی کتوپڕ لە پەیمانگەی ناوبراو، سپڵ لابرا، بریندار بوونی جگەر چارەسەر کرا، تەلێکی کانزایی خرایە ناو ئێسکێکی شکاوی رانەوە، شکانی ئێسکی قاچ کەمکرایەوە و نەشتەرگەری جوانکاری بۆ گوێیەکی تێکچوو ئەنجامدرا، هەموو ئەم کارو نەشتەرگەرییانە تەنیا لەماوەی شەش سەعات و نیودا !

لە حاڵەتێکی دیکەدا گەنجێك چەقۆ لەسەر سنگی درابوو، بریندار بوونی سییەکانی چارەسەرکراو لەفرمانی دڵی ئەو بریندارە دڵنیابوون تەنیا لەماوەی چل دەقیقەدا و ئەمیش بەپەیرەوکردنی رێسای بیکەرەوەو تەماشای بکە !

پیرۆزنەکردنی ڕێسا سەرنەکەوتووەکان:

لەکاتێکدا هەواڵەکانی سەرکەوتنی پەیمانگەی میریلاند بۆ خزمەتگوزارییە کتوپڕەکان، بڵاودەبنەوە، هەندێك دامەزراوەی پزیشکی ئەمەریکی رەخنە لەپەیمانگەی ناوبراو دەگرن بەوەی کەرێساو یاسا پزیشکییەکان پێشێل دەکەن.

د. ئادامز کاولی دامەزرێنەری پەیمانگەی میریلاند لەوەڵامی ئەو رەخنانەدا، وتی: ئەگەر یاساو رێسا پزیشکییەکان نەتوانن ژیانی قوربانیانی رووداوەکان لەمردن رزگاربکەن، ئایا سادەترین شێواز هەرەس پێهێنانی ئەو یاساو رێسایانە نییە؟

لەوەدەچێت پزیشکەکانی ئەم پەیمانگەیە بەئاگابن لە چۆنێتی هەرەس پێهێنانی شێوازی تەقلیدی پزیشکی، هەر لەسەرەتاوە لەجیاتی ئەوەی کات بکوژن بەپرسیارکردن و تۆمارکردنی ناوی بریندارەکەوە راستەوخۆ ژمارەیەکی دەدەنێ و پاشان پرۆسەی تەقلیدی پرسیارکردن لەچۆنێتی روودان و ئەوزانیارییانەی کەبایەخی یاساییان هەیە دەکەوێتە کۆتاییەوە، چونکە ئەو پەیمانگەیە لەسەر ئەم رێسایە دەروات:

یەکەمجار چارەسەر بکە، دوایی پرسیاربکە!

هەروەها پزیشکەکان بناغەی نوێیان بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی شۆك و هەموو خاڵێکی گەورەو بچووك کەپەیوەندییان بەکارەسات و برینداریەکەوە هەبێت، داناوە، یەکێك لەم بناغانە پێی دەڵێن "پرۆتۆکۆڵی پەیمانگا" کە گۆرانی ریشەیی سەبارەت بەبنەماکانی چارەسەرکردنی تەقلیدی لەخۆدەگرێت، بۆنمونە گۆڕانیان کردووە لەجۆرو دۆزی ئەو دەرمانانەی لەم حاڵەتانەدا بۆچارەسەرکردنی بەرکەوتووبەکاردەهێنرێن.

بەهەرحاڵ پەیمانگەی میریلاند لەبواری پزیشکی فریاکەوتندا بەسەنتەرێکی ناوازە دادەنرێت.

تیمی پزیشك و کارمەندانی ئەم پەیمانگایە توانیویانە رێژەی مردن بەهۆی رووداوەکانەوە لەسەداهەشتاوە بۆ لەسەدا بیست و دوو کەم بکەنەوە ! تۆبڵێی رۆژێك بێت قوربانیانی رووداوە گشتیەکان لەهەر شوێنێکی دونیادابن ئەوخزمەتەیان پێشکەش بکرێت کەلەپەیمانگەی میریلاند بۆ رزگارکردنی مرۆڤ لە چنگی مردن پێشکەشدەکرێت؟

سۆزان

سەرچاوە:

Alneda.net

DNA ی دەستکرد لەتاقیگەدا

دکتۆر پرشنگ عەبدول

لەم سەردەمەدا زانست و تەکنۆلۆژی پێشکەوتنێکی بێ وێنەیان بەخۆوە بینیوەو لەپێناوی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی مرۆڤدا هەوڵی زۆریانداوە، هەروەها زاناکان بەردەوام سەرقاڵی ئاشکراکردنی رووەشاراوەکانی مرۆڤن، دەرئەنجامی ئەم کارو هەوڵانە هەندێکجار بابەتی سەر سورهێنەر دەهێنینە بەرچاومان، بۆنمونە کلۆنکردنی زیندەوەر یان چاندنی بەشێك لەلەشی مرۆڤ و چارەسەرکردنی نەخۆشییە زگماکییەکان و دەستکاریکردنی جینەکان.

لەئێستا زانست ئەوە ئاشکرادەکات کەدەشێت خانەیەکی زیندوو لەرێگەی دروستکردنی DNA لەتاقیگەدا، زیندەوەرێکی باشتر بهێنرێتە ژیانەوە.

کۆدی ژیان

ژیان بریتییە لە هاوکاریکردنی سێ کۆمەڵەی گەردی زیندەیی biomolecule کە بریتین لە DNA و RNA و پرۆتین، لەسادەترین خانەدا گەردی DNA و سەدەها جۆر پرۆتین و چەند جۆرێك لە RNA هەیە.

DNA چییە؟

(DNA Dioxy ribonucleic acid)،

گەردێکی دەزوولەیی لێکئاڵاوی گەورەیە Macromole زانیارییە بۆماوەکانی هەڵگرتووە بەهۆی ژمارەیەك یەکەوە کەپێیان دەوترێت نیوکلۆتیدەکان nucleotide کەئەوانیش پێکهاتوون لەشەکری کەم ئۆکسجین و فۆسفەیت و تفتە نایترۆجینیەکان، کەئەمەی دوواییان چوار جۆرە بریتین لە: ئەدینین، گوانین، سایتۆسین،سایمیین.

جینەکان بریتین لە زنجیرەیەك لە نیوکلۆتایدی یەك لەدوای یەکدا، کەواتە جین بەشێکە لە گەردی DNA ی کرۆمۆسۆمێك.

لەوانەیە ملیۆنێك لاپەرەمان پێویست بێت بۆئەوەی زانیاری جینێك لە خانەی مرۆڤ دەستنیشان بکەین.

RNA چییە؟

بەکرداری لەبەرگرتنەوە (Transcription) دروست دەبێت کەدواتر بەهەنگاوێکی دیکەدا دەروات پێی دەوترێت پەرچقە Translation.

DNA Transcription RNA

Protien

Translation

کەلەپاشدادەبێتەهۆیدروستبوونیگەردێکیپرۆتین

سێ جۆر RNA هەیە کەتفتە نایترۆجینیەکانیان پێکدێن لە ئەدینین، گوانین، سایتۆسین، یۆراسیل کەئەمانەن.

١. mRNA واتە RNA ی نامەبەر لەناوکۆکەوە دروست دەبێت و بەرەو سایتۆپلازم دەروات و زانیارییە بۆماوەییەکان لەناوکەوە دەگوێزێتەوە بۆ سایتۆپلازم.

2. tRNA واتە RNA ی گوێزەرەوە، لە سایتۆپلازمدان هەریەکەیان بەرپرسە لەگواستنەوەی جۆرێك لەترشی ئەمینی بۆسەر رایبۆسۆم لە سایتۆپلازمدا.

3. rRNA واتە جۆرێکی دیکەیە لە RNA دەکەوێتەسەر رایبۆسۆم، رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە کرداری دروستکردنیپرۆتینەکەدا.

لەتاقیگەکەماندا ژیانێکی سەربەخۆی تێدایە:

زانای فەرەنسی رایان میل Ryan Mehl وتی: لەتاقیگەکەماندا ژیانێکی سەربەخۆی تێدایە، ئەم زانایە بەهۆی جینی دەستکردەوەو توانی جۆرێك لەبەکتریا دروست بکات کەپێی دەڵێن Paf – bacteria.

ئەم بەکتریایە یەکەم زیندەوەربوو لەسەر رووی زەوی کەترشی P.aminophenylalanine لەخانەیەکدا هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا لەتوانایدایە بەهۆی خۆراکی سروشتییەوە زۆرببێت و بەکتریای وەك خۆی دروست بکات.

هەموو ژیانێك بە دروستکردنی هەزارەها جۆر لە پرۆتین، دەستپێدەکات، بەڵام هەموویان بۆ بیست جۆر لە ترشی ئەمینی، دەگەڕێنەوە، دەتوانین ئەم حاڵەتە بەوشەو پیت لەناو زماندا بچوێنین کە ملیۆنەها وشە هەیە، بەڵام هەموو وشەکان بۆ دەیان بیست پیت دەگەڕێنەوە.

دروستکردنی زیندەوەر لەکەرەسەی مردوو خەوێکە یان خەیاڵێکی دێرینە کەچەندەها سەدە زاناکان پێوەی سەرقاڵ بوون.

یەکەم هەنگاو لەساڵی 1953 دا دەستی پێکرد کە خوێندکارێکی زانکۆ کەناوی میللەر Miller بوو دووبۆری شوشەی هێنا، یەکێکیان ئاووخوێی تێکرد، ئەوی دیکەیان تێکەڵەیەك لەگازی نائۆرگانی anorganic وەك میسان و ئەمۆنیۆم لەگەڵ هایدرۆجین، ئەم دووبۆرییەی بەهۆی بۆرییەکی پلاستیکەوە بۆماوەی هەفتەیەك بەیەکتر گەیاندو بەدرێژی ئەو ماوەیە وزەی کارەبای بەسەردا هێنا، تێبینی کرد ئاوەکە بۆ جێڵێکی سەوز لەگەڵ چەورییەکی سابوناوی، گۆڕاوەو پڕە لەماددەی ژیان وەك: چەوری، شەکروترشی ئەمینی.

ژیان لەبیست جۆر ترشی ئەمینی پێکهاتووە، بەڵام میللەر توانی تەنیا سیانزە جۆر لەم ترشە لەتاقیگەدا دەستنیشان بکات.

سەبارەت بەو بەکتریایەی زانا رایان لەتاقیگەدا

بەناوی Paf – bacteria دروستیکرد، زانا هارمان Harman دەڵێت: دروستکردنی ئەم بەکتریایە لەم سەردەمەدا بەیەکێك لەوکارانە دادەنرێت کە سنوری بایۆتەکنۆلۆژی شکاندووە. ئەم زیندەوەرە بەهۆی جینێکی دەستکردەوە دروست بووە، DNA ی ئەم زیندەوەرە چوار پیت کەرەسەکەیەتی کەبریتین لە A,C,C,T و سێ پیت وشەی کۆدەکەیەتی، ئەم کۆدەش ئەو جۆرە ترشە ئەمینیە دەستنیشان دەکات کە پێویستە بۆئەو پرۆتینەی کە پێویستە nanomachien دروستببێت.لەراستیدا 4×4×4=64 جۆری جیاواز لە کۆد بۆ بیست جۆر ترشی ئەمینی هەیە، کەواتە هەندێکیان زیاتر لەیەك کۆدی هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا سێ کۆدی وەستاندن Stop signal هەیە، زانا میل توانی stopcodon بۆ بەکتریای Paf – bacteria دابنێت بۆئەوەی دروستکردنی ئەو پرۆتینە کۆتایی پێبهێنێت کە پێویستی پێی نییە.

رایبۆسۆم Ribosom:

گەردی DNA بەتەنیاو بەبێ بوونی رایبۆسۆم ژیانی تێدانییە، لەمبارەیەوە زانا فۆستن Forsten کەزانایەکی پاسۆلۆژی و ئەتۆمی بوو توانی ئیش لەسەر رایبۆسۆم بکات و پرۆتینی زیندوو دەربهێنێت. دوای ئەم زانایەش چەندەها زانای دیکە لەهەمان بواردا کاریان کرد، لەوانە پرۆفیسۆر جۆرج George Charch کە پرۆفیسۆرێکی ئەمەریکی بوو لەزانکۆی هارڤارد Harvard، ئەم زانایە توانی خانەیەکی تەواوی زیندوو دروست بکات کەشەش جار لەخانەی سروشتی بچوکتر بوو هەروەها زۆربوونی هەزارجار خێراتربوو، بەڵام هەزارەها جار کەمتر مۆلیکویلی جیاوازی تێدابوو.

بەڵام خانەیەکی بچوك لە DNA یەکی بەهێز کە 151 جینی دەستکردی تێدابێت، گرنگتر نییە، ئەم ژمارە جینییە کەمترینژمارەی جینی پێدەوترێت واتە mimale genoom.

لای هەموو کەس ئاشکرایە کەتەکنۆلۆژی لەم سەردەمەدا چەندە پێشکەوتووەو بەرەو پێشەوە چووە، بەڵام گومانی تێدانییە هەموو، پێشکەوتنێك لایەنی نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوە.

هەندێك لەزانایانی وەك زانا مارتن Martn و زانایانی بواری دووربینی Astronoom ترس و نائارامی خۆیان بەرامبەر بە پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی دەربری و پێیان وایە مرۆڤ تەنیا سوود لەسەدا پەنجای ئەو پێشکەوتنە وەردەگرێت، چونکە کاتێك مرۆڤ دەتوانێت چەکی پێشکەوتووی وەك فرۆکەو بۆمب دروست بکات، دەتوانێت چەکی بایۆلۆژی پێشکەوتووش دابهێنێت و ئەوکاتە دەتوانێت ڤایرۆسی کوشندە دروست بکات و شەری ڤایرۆسی پێبکات، هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە دەگەرێتەوە دروستکردنی ڤایرۆس زۆر ئاسانترە لەدروستکردنی چەکی قورس، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە ڤایرۆس پێویستی بە DNAیان RNA یەکی ئەوەندە بەهێزنییە بۆ ژیان و زۆربوون. لەلایەکی دیکەوە زانا لۆرچ Lhurch وتی: دروستکردنی چەکی ڤایرۆسی ئەگەرێکی دوورنییەو دەشێت هەندێك وڵاتی وەك ئەمریکا پەیرەوی بکات، چونکە چەکی ڤایرۆسی قوربانیانی زیاترەو جێگایەکی زۆریش دەگرێتەوە لەکاتی بڵاوبوونەوەیدا، لەئێستادا سێ سەنتەری گەورەمان بۆ دروستکردنی DNAهەیە، بەڵام لەژێر کۆنترۆڵی حکومەتدایە.

سەرچاوە:

گۆڤاری: TECHNO ؛ 2 007

ئەندازیاری فڕۆکەخانە

Airport Engineering

ئەنوەر ساڵح شەریف

بەشی یەکەم:

ئەندازیاری فڕۆکەخانە یان ئەندازەی فڕۆکەخانە:

باس لە دیزاین و دروست کردنی شوێنی نیشتنەوەوفڕین و جوڵانەوەی لەسەر زەوی و وەستانی و چاککردنی ئەم شوێنانە و هەروەها شوێنی سوتەمەنی و کەل و پەل و شوێنی چاککردنی فڕۆکەکان وچونیەتی دیزاین کردنی ئاو و ئاوەڕۆ و دروست کردنی پارك بۆ ئوتومبیلی بچوك وگەورە و نەخشەکێشان بۆ شوێنی ئوتیل و پۆلیس و ئیدارەی فڕۆکەخانە کە دەکات.

1-1. بەشەکانی فڕۆکەخانە و ئیشەکانیان
Functions of Airport Components

(فرگە Runway): گرنگترین بەش لەفڕۆکەخانە، فرگەیە ((Runway)) ئەمیش شوێنی ڕفین ونیشتنەوەی فڕۆکەیە، وئەم بەشە دەبێت کۆنکرێت کراو بێت هەندیك فڕۆکەخانە تەنها یەك (Runway) هەیە هەندێکی دیکە دووانی تەریب ((Parallel)) بەیەکدی، کاتێك کە تەنها یەك ((Runway)) بەس نەبێت. وهەندیك فڕۆکەخانە و بەتایبەتی فڕۆکە خانە گەورەکان و جیهانی یەکان زیاتر لە دوو ((Runway)) هەیە.

Taxiway: ئەم بەشە لینکێکە بۆ بەگەیشتنی فرۆکە کە دوای نیشتنەوە بە شوێنی وەستانی فرۆکە(Apron) وەیان بە پێچەوانەوە پێویستە ئەمەش کۆنکرێت بێت بە هەمان دیـزایـین(Runway) بەتایبەتی لە پانی و لە ئەستوری چینەکان دا وەك تێکەڵەو بەردی شکاو وقیر یان کونکرێتدا.

Parking Apron: ئەمیش دەبێت کۆنکریت بێت ویان قیرتاو ، لەسەر ئەم بەشە یان شوێنە فرۆکەکە دەوەستیت بۆ دابـەزانـدن یان سـەرکـەوتـنـیPassengers گەشتیاران ،لەبەردەم بینای تیرمینالدا.

Terminal Building: ئـەم بینایە،بینای گەشتیارانە بۆ هاتنە نـاو فرۆکەخانە دوای دابـەزیـن لە فرۆکەکە ، یان ئەو شوێنەی گەشتیار دەچێت چاوەڕێ دەکات هەتا فرۆکەکە کاتی رۆیشتنی دێت وەلەم بینایەدا چێکی پاسپورت و جانتا و کەل و پەلی گەشتیاران دەکرێت لـەلایەن فەرمانبەرانی فرۆکە خانەکە و پێك دێت لە چەند هۆڵێکی گـەورەو و چەند ژورێـك وەك ئوفیس بۆ فەرمانبـەران وبۆ کابتنی فرۆکەکان هەروەها کافتریاشی تیادایە لەگەڵ توالیت و شوێنی دەستشتن.

Control Tower: ئەم بورجە چاودێری ئەو شوینانە دەکات کە پەیوەندی بـــە فرۆکەکەوە هەیە. وەك ((Taxiway، Aprons, Runway)). هەروەهاپەیوەندی هەیە لەگەڵ فرۆکەخانەکانی دیکەوە ،ویـان لەگەڵ ئەو فرۆکانەی کە هەڵئەستن لەو فرۆکەخانەیە یان ئەو فرۆکانەی بەرو فرۆکە خانەکە دێن .

Administration Building: ئەم بینایەش، بینای فـــــەرمانبەرانی فرۆکەخانەکەیە و باشتر وایە ئەم بینایـــە جیاوازبێت لـــە بینای تیرمینال ،بەلام بەتەنیشت یان لەدوای بینای تیرمینال بێت .

:Fire Extinguisher Building

ئـــــــەم بینایە بۆ فەرمانبەرانی ئاگرکوژێنەرەوەیە و پێویستە ئەم بینایە لەگەڵیا پارکی ئۆتۆمبێلی ئاگر کوژێنەرەوەی بۆ بکرێت لەگەڵ چەند ژوورێك بۆگەنجینەی کەرەسەی دژە بەئـاگر.ورێگـای تایبەتی هەبێت (Link) کەلە کاتی روداوی ئاگردا بگاتە (Terminal Apron) یان (Taxiway) یان (Runway) وهەروەها بۆ شوێنەکانی دیکەی فرۆکە خانەکە.

Police station /Building: ئەم بینایەش بۆ ستافی پۆلیس و ئاسایش بۆ پاراستنی فرۆکە خانەکـــــە.

Hotel building: بوونی ئوتێل لە ناو فرۆکە خانەدا پێویستە بـــــۆ ئەو کەسانەی کە زۆر جـــــار بــــۆ چەند کــات ژمێریك بە شـەو یـان بە رۆژ لە فرۆکە خانەکەدا دەمێنیتەوە وچاوەڕێی تـــەواو کردنی ســــــەفەرەکەیان دەکەنTransit .

Water Supply station: پێویستە فرۆکە خانە ، وێستگەیەکی یان بلێین سەرچاوەیەکی ئاوی پاکی خۆی هەبێت کەلەناو فرۆکەخانەدا (Treatment) قوناغەکانی پاکردنەوەی ئاوی بـــــۆ بکرێت و بە ســــــەر بەشەکانی فرۆکەخانەدا دابەش بکرێت.

Electric power station: ویستگەیەکی کارەبای جیاوازو ســــەربە خۆ پێویستە لە ناو فرۆکە خانەدا هەبێت بــــۆ بەردەوام بوونــی کارەبا،بۆ کاتی نەبوونی یان کەم و کورتیك لە هێلی کارەبای سەرەکیدا.

بەشی دووەم:

2-1. پۆلێن کردنی فرۆکە خانە
Classes of Airports

لە جیهاندا دووجۆر فرۆکەخانە هەیە:

1. شارستانی ((Civil))
2. سەربازی ((Military))

شارستانی: ئەو فرۆکەخانانەیەکە بۆ گواستنەوەی خەڵك وپیداویستیەکانیـانبەکاردەهێنریت.

سەربـازی : ئەو فرۆکە خانانەیە کە بەکاردەهێنریت بۆ هێزی ئاسمانی و ســــــــەربازی.

- و پێش کەوتنی ئەم دوو جۆرە لە فرۆکە خانە بە پێی داواکاری سەردەمەوە هەیە ،و ئـــــەم فرۆکە خانانە رۆژ بە رۆژ لە پێشکەوتندان.

- وفرۆکەخانەی شارستانی خزمەتی هاولاتیان دەکـات بۆ گواستنەوەیان وکاروبارەکانیــــــان وەك کاروباری پیشەسازی. و فرۆکە خانەش هەمیشە لە پێش

گەوتندایە لە رووی قەبـــارەو جۆری ئەوئامیرانەی لەم سەردەمەدابەکاردەهێنریت بـــــەپێی پێشکەوتنی ئامێری کۆمونیکەیشن و کۆنترۆڵ کردنی هاتووچۆی فرۆکەکان.و بەهەمان‌شێوەلەفرۆکەخانەی‌ســـــەربازیەکاندابەتایبەتی لەولاتەپێشکەوتووەکاندا.

3-1. ستانده‌ردی فرۆکه‌خانه‌ی نه‌ته‌وه‌یی

National Airport Standard

ستاندەرد بۆ فرۆکەخانەش بەپێی Federal Aviation) Administration FAA) ئیدارەی میلاحەی فیدرالییەوە یان بــەپێی (ARC) (code Airport Reference) کــۆدی مەرجعیەتی فرۆکە خانە. ئەمیش بە پشبەستن بە خێرایی فرۆکە کە یان درێژی باڵە کانی یان کێشی ئەوکاتەی بـــەرز دەبێتەوە (بـەم پێیەی فرۆکەی بچوك، گـەورە، قورس)، ئەم فاکتەرانە دەستنیشانی تەواوی فرۆکە خانەکە و درێژی فرگە(مدرج) وهەروەهـا Taxiway ، دوورو نزیکی Runway و Taxiway لەبیناکان ودەوروپشتی دەکات، وهەروەها دەســـتنیشانی (Grade) فرگە دەکات و بە ئەم زانیاریانەش دەتوانین کەڵك لەم خشتەیە وەر بگریـــن (1، 2).

Table: 1-Airport Operational Characteristic for FAA Airport Referenced coding system

Table: 2-Federal Aviation Administration Standards for Airport design

بەشی سێ یەم:

4-1. نەخشەی فرۆکەخانە و ماستر پلان

Airport Planning &Master Plans

نەخشە کێشانی فرۆکەخانە پێویستە لە سـەرەتـادا پەیوەندی بکرێت بەچەند ڕێکخراوێکـــــی نیودەوڵەتی کە ئەزمون و شارەزاییان هەیە لە نەخشەو دروستکردنی فرۆکەخانـەداوەك Federal Aviation Administration ئیدارەی تەیرانی فیدرالی.

AIP Airport Improvement Program پرۆگرامی چاککردنی فرۆکەخانە.

International Civil Aviation) Organization (ICAO) ڕێکخراوی فرۆکەخانـەی نیو دەوڵەتی، ئەم ڕێکخراوە کۆمەڵێك ئەندازیاری بەتوانا و بە ئەزمون لـە دروستکردنی فرۆکەخانەیان هەیە. بۆ نەخشەکێشانی فرۆکە خانە ، تەنها نابێت حسابی نەخشە بۆ ئەو ڕۆژگارە بکەیت لە فرۆکەخـانەدا بەڵکو دەبێت حیسابی پەرەپێدان و پێشکەوتن و فراوان بوونی بۆ بکەیت. فراوان بوون لەژمارەی بیناو (Terminal Building، Taxiway, Runway) شوێنەکانی دیکەی فرۆکە خانە وحیسابی تەسریفی ئاوی دوارۆژ ، چونکە فرۆکە خانە بەرەوپێشەوەو فـراوان بوون دەروات لەگەڵ گەورەبوونی شارو لەگەڵ پێداویستی زیاتری مرۆڤ و لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی.

Table 3 : National Airport Classification System-Aeronautical activity levels for functional – Role Airport Classification System

5-1. ناوچەی فرۆکەخانە (ناوچەی فڕین)

Airport Zoning

لە پلانی فرۆکە خانەدا ، گرنگترین شت ئەوەیە کە ڕێگر و بەرگرەکان پێویستە لابرێن و پاك بکرێنەوە ویان نیشان بکرێن. لە داهاتووشدا ڕێگە نەدرێت ئەو ڕێگرانە لەمەدای فڕین دا لەناوچەی فرۆکەخـانـەدا دروست بکرێن ،وەك بینای بەرزوبورجی بەرز.

6-1. هۆکاری ژینگە

Environmental Impact

ژینگە ، لە دروستکردنی فرۆکە خانەدا ویان لە پەرەپێدانی و فراوانکردنی فرۆکەخانە پێویستە هۆکاری ژینگە ڕەچاو بکرێت، بەتایبەتی دەست نیشان کردنی شوێنی فرۆکە خانە ویان لە دروســتکردنی فرگە (مدرج) Runwayتازە یان درێژکردنەوەی مدرج.

7-1. مەرجی ڕێگری و پاکردنەوەی فراوانی فرۆکەخانە لە ڕێگری

Obstruction & Clearance Criteria for Airport Approache

بەپێی سیستمی (Federal Aviation (FAA

Administration بۆ دەست نیشانکردنی ڕێگر یان بەرچاو گر،بەربەست دەبێت لە سـەنترلاینی مدرج و لە ناوەڕاستی مدرجەکەوە بۆ هەردوو لا بۆ مسافەی 3 کم بە سلوپی (گرەیدی) 50:1 وپاشان بۆ مسـافەی 12 کم بە سـلوپی 40:1 واتا لـە کوتایی ئەم مسـافەیەدا کە 15 کم دەکات نابێت(ڕێگر) بێت بەرزیەکەی زیاتربێـت 360 م ، ئەگـەر ئەو بەرزی کەمتر بێت باشـترە وهەروەهـا لە پانی مـدرج Runway بۆ مسـافەی ماوەی 2.4 کم بە سـلوپی 7:1 وپاشان بەمسافەی 1.2 کم بەسلوپی 20:1 نابێـت ڕێگر هەبێت ، واتە لە شـێوەیەکی Conical Surface.

Criteria

8-1. پارێزگاری ناوچەی فرگە

Runway Protection

ئەم ناوچەیە پێویستە بپارێزرێت لە دروستکردنی خانوو ، قوتابخانە ، شانۆ، مزگەوت، کەنیسە، خەستەخانە و فەرمانگەکان وەك بەرچاو روونی یەك ودڵنیایی یەك بۆ فرین ئامادەبکرێت ئەمە لە لایەك ، لە لایەکی دیکە بۆ دواروژ لە کاتی پێویست کردن بـە فراوان کردنی فرۆکە خانەو ناوچەی فرین، بەڵام ئەمە زیاتر بۆ ئارامی ناوچەی فرین و نیشتنەوەیە.

Fig 2: Runway Protection Zones &Approach Surfaces

9-1. پاکردنەوە یان دابینکردنی بوارێك بۆ بەربەستەکان Clearance of Obstructions

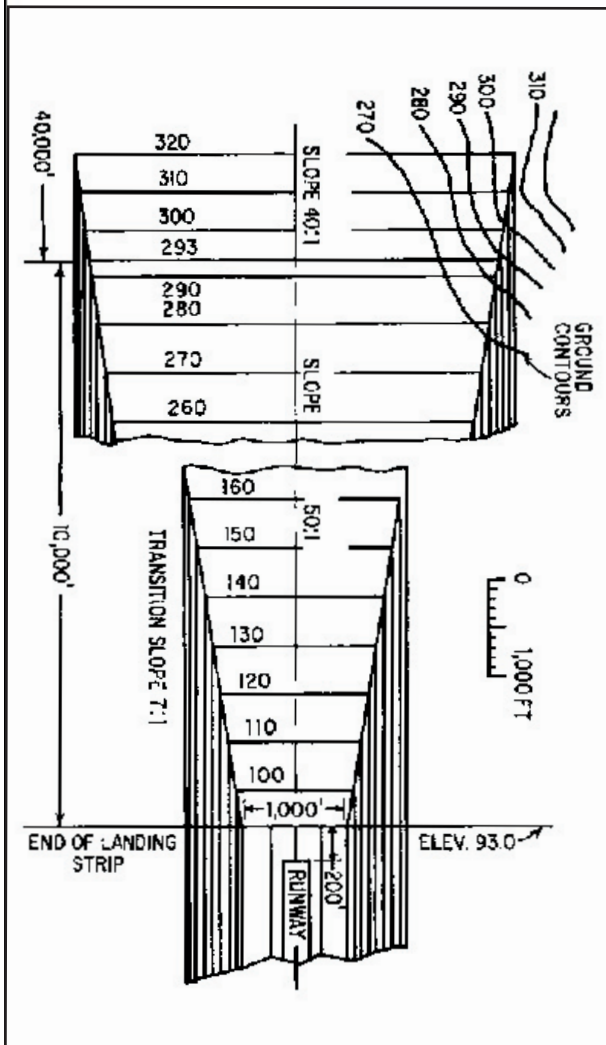
باشترین بینین و نەبونی بەربەست واپێویست دەکات کە نزیکەی 4 میل (6.4 کم) لە فرۆکە خانەوە یان بلێین Approach/Approach zone/Runway هیچ بەربەستیك نەبێت.وبەرزبونەوەی زەویەکەش لە دوای فرگە (مـدرج) پێویستە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك واتـە بلێین Contour line ڕێك و پیك لە سنوری 75 م بێت بە پێی وێنـــــــەی (3) وسەبارەت بە ڕێگا و بانی هیڵی ئاسن

(شەمەندەفەر) دەبێت بە پێی خشتەی (4).

Fig3: Template for checking approach-zone clearance for Instrument runways — similar templates can

be developed for no instrumental runway

Fig4: Vertical profile along extended center line of runway shows minimum clearance required by (F.A.A) over highways and railways

بەشی چوارەم:

1 ـ 10. هەڵبژاردنی شوێنی فرۆکەخانە

Airport site selection

پێش تحریانی شوێنی فرۆکەخانە، پێویستە ئەندازیار زانیاری لە سەر ئەم بابەتانە کۆبکاتەوە تۆپۆگرافی ناوچە، رووپێوی جیولوجی ، نەخشەی ئاسمانی ئەوشوێنە، نەخشەی زەوی وچینەکانی، ئارەستەکانی (با) و کەش و هەوا لە وناوچەیەدا. ئەم زانیاریان (Data) پێویستە بۆ ماوەی (10) ساڵ پیشتر هەبێت.

وهەروەها ماستەر پلانی هەبێت سەبارەت بە فراوان بوون وپێشکەوتنی ئەو ناوچەیە ، و ئەوشتانەی دواروژ لە وناوچەیە وەك بازارو فوتابخانەو خەســـتە خانە و ئوتیل و باڵەخانەی نیشتەجێ. ....هتد،لەوانەیە دروستبکرێن.

1ـ11. خەسڵەتە فیزیاییەکانی ناوچەکە(شوێنی فرۆکە خانە) Physical site characteristics

هەڵبژاردنی شوێنی فرۆکە خانە ، چەند کارێکی فیزیایی کاری تـــێ دەکات، وەك جۆری رەشەبا لەو ناوچەیەدا بەتایبەتی کاریگەری هەیە بۆ سەر مـدرج (Runway) وئاراستەی مدرجەکە وهەروەها شوێنی ((Terminal area)) کە لە برگەکانــــــی پێشتردا باسی ئەو بابەتانەمان کردبوو. فرۆکەخانەی بچوك بتوانین دروستی بکەین لەســـــــەر

رووبـەری acres (50-100)M2 ،(1acre=4840 yd2) or 4000 بەڵام فرۆکە خانەی گەورە پێویستی بە زەوی یـەکی(15000-40000) acre هەیەواتــە((6ملیون م2 - 160ملیون م 2)) هەیە.

لە گەڵ ئەمانەشدا پێویستە حیسابی فراوان بوون و گەورەبوونی فرۆکە خانەکە بکرێت بـۆ یە پێویستە ئاگاداربین تا دوا رۆژ موڵکی خەڵك ، ریگاو بان و هێڵی ئاسنین و شاخ و رووبـار و ئەوانە نەبنە گرفت لەبەردەم فراوانبوونی فرۆکە خانەکە دا ،دەبێت ئەوناوچەیەیە، ئەو زەوییە تاڕاستێك تەخت بێت بۆ ئەوەی دوور بکەوینەوە لە(Grade) لێژی مدرجەکە کەئەمەش دەبێتە سەر بەرزبونەوەی (نرخ) Cost . ئەگەر بکرێت شوێنێکی بەرزو تەخت باشترە هەم دوور دەکەوێتەوە لە کێشـــە و گرفتی بەربەست (Obstacle) ، هەم بۆ ئاوەرۆی ئاوی ناو فرۆکە خانە باشترە.هەروەها پێویستە فرۆکە خانە لە شوێنێك دروست نەکرێت کە ئاستی ئاوی ژێر زەوی بەرز بێت ، چونکە دورخستنەوەی پارەی زۆری دەوێت بەوەی کە (surcharge)، (واتە قورسایی بەگڵ یان تێکەڵە بخەینە سەر ئەو رووبەرە) هەتا پاڵ بە ئاوی ژێر زەوی یەکەوەدەنێت زۆر جار ئەگەری گەرانەوەی ئاوەکەهەیە پاش لابردنی (surcharge) بۆ نموونە ئەم حاڵەتە لە فرۆکە خانەی بەسرە روویدا(ساڵی 1983).

- گڵەکە پێویستە تێست بکرێت بزانین چۆنە بۆ بەرگری و هەم بۆ ئاوەرۆی ئاوی ناو فرۆکە خانەکەوە سومکی زۆرمان دەویت بۆ چینەکانی سەرەوە، یان نە، ئەمانەش هەموی بە تێستی زەویەکە دەزانین بۆ ئەوەی ئاوەرۆی ئاو تیا باش

بێت پێویستە شوێنی فڕۆکە خانەکە گڵیکی لمی یان چەوبێت (Sandy or gravelly) .

وەك ووتمان پێویستە هێزی بەرگری زەوی باش بێت بۆ ئەوەی ئەستوری چینەکانی سەرەوەمان زۆر نەبێت لە بەر تێچوون.

جاریکی دیکە باسی (Drainage) دەکەین کە زۆر گرنگە ، پێویستە لە کاتی لافاو و بارانـــی زۆردا گڵەکەی ئاوەڕۆی ئاوی باش بێت بۆ ئەوەی سەبارەت بەئاوەڕۆیش پارەی زۆرمـــان نەوێت بۆ (Sub-drainage system) .

- جارێکی دیکە گرنگی دەدەینەوە بەوەی کە فڕۆکە خانە پێویستە نزیك شاخ و گرد و بەرز و بینـای بەرزو بورج هێڵی کارەبایی مدخنە(chimney) بەرز نەبێت.

12_1. خەسڵەتە گشتییەکانی شوێنی فڕۆکە

General Site Characteristics

وەك پێشتر باسمان لە سیفەتی فیزیایی کرد بۆ هەڵبژاردنی شوێنی فڕۆکە خانە وێـرای بۆ ئـەو هۆکارو پێویستیانە ، هەندێك هۆکاری گشتی هەن بۆ هەڵبژاردنی شوێنی فڕۆکەخانـــە ، وەك ئەمانەی خوارەوە:

1. Accessibility: زوو یان باشتر گەیشتنی خەڵك بۆ شوێنی فڕۆکە خانە:ئەمەش گرنگە وپێویستە بۆ ئەوەی خەلك بە زووترین کات بگات وەك لەوەی دوورییەکی زۆری بوێت بۆ گەیشتن بە فڕۆکەخانە یان بەشوێنی خۆی (واتە شوێنی حەوانەوە) یان بەزووترین کات بگات بە ڕێگاو بان وهێڵی خێرایی دوور نەبێت لە ئاوەدانی.

2. Availability of utilities **بوونی خزمەتگوزاری نزیك**: واتە پێویستە لە فڕۆکە خانە ، هێڵی کارەباو تەلەفۆن و ئاوو ئاوەڕۆ وهێڵی گەیاندنی گشتی نزیك بێت واتە گەیشتن بەمانە نرخی زیاتری نەوێت.

3. Control **کۆنترۆڵ**: کۆنترۆڵکردنی ئەو شوێنەو دەوروپشتی و شوێنی ناوچەی فرین، پێویستە لە ژێر چاودێری باشی بەهێز دابێت ،هەروەها لە هەمان کاتدا پێویستە بواری فراوان بوونی هەبێت.وئەگەر هاتوو شوێنی فڕۆکە خانە دوور بوو لە خەڵکی وئاوەدانکردنەوە زۆر پێویستە کونترۆڵی باش بۆ بکرێت.

4. Compatibility **گونجاندن**: گونجاندنی شوێنی فڕۆکەخانە لەگەڵ ناوشارو ئەوشوێنەی بۆی تەرخان دەکرێت ودەوروپشـــتی لەگەڵ ئەوشتانەی لەسـەرەوە باسمانکرد هۆکارێکی زۆر گرنگە،بۆ نمونە ئەگەر فڕۆکەخانە کە نزیك شوێنی نیشتەجێ بوو ومولکی خەڵك بوو دەبینین نــرخی ئەوشوێنانە بەرزدەبێتەوە لەبەر خەلك حیسابی داهاتوو دەکات کە ئەوشوێنە بکەن بەشــــوێنی بازرگانی وپێشەسازی ئەمانە لەلایەك ولەلایەکی دیکەوە دەنگ وهاژەی فڕۆکەو فڕۆکەخانە لەلایەکی دی.

5. Spacing **فراغ/ماوە/بەین**: ئەمیش زیاتر گرنگی بە مابەینی فڕۆکە خانە بۆ فڕۆکە خانەیەکی دی دەدات، کە پێویستە کە بەینێکی وای هەبێت کە نەبێتە هۆی تیکەڵ بوونی هاتوچۆی هەوایی ،بۆ یە دانان وهەڵبژاردنی شوێنی فڕۆکەخانە پێویستە راوێژ بـە FAA: Federal Aviation Administration بکرێت پێش ئەوەی دەست بەکار بکرێت لە فڕۆکە خانەدا وهەروەها راوێژبە (ICAO) International civil Aviation Organization بکرێت.

13.1. Site Evaluation

پێش ئەوەی بریارلەسەر هەڵبژاردنی کۆتایی بدەین بۆ دەست نیشانکردنی شوێنی فڕۆکەخانە پێویستە وەك پێشتر باسمان کرد ئەو خالانە گرنگی پێبدرێت وەك خەسڵەتە فیزیایی و خەسڵەتە گشتییەکان بۆ هەڵبژاردنی شوێنی فڕۆکەخانە ، چونکە بۆ ئـەوەی ئەو سیفەتانە لە زەویەکەداهەبن وەك سیفەتی فیزیایی وگشتی، ئەمە مەرج نییە لە هەموو شوێنیکی زەوییەکداهەبێت. ئەگەری ئەوەهەیە هەندێك سیفەتمان دەست کەوێت و هەندێك سیفەتی دیکەی تێدانەبێت. ئەمانە هەموو لەلایەك، بەلام بە پێی FAA گرنگ ترین خاڵ خاڵی air-space clearance واتە بوارێکی باشی ئاسمانی یان بوارێك بۆ فرین گونجا و بێت.

بەشی پێنجەم:

14.1. دیزاینی فرگە (مدرج)

Runway Design

دیزاینی مدرج (فرگە) خاڵیکی سەرەکی وگرنگە لە فڕۆکە خانەدا واتە دەست نیشـانکردنی یان بڵێین دیزاینی درێـژی و پانی فرگە گونجاوبێت لە فڕۆکەکاندا. وەك لە خشتەی 6 دا ی هاتووە.

Runway Length.1-14-1 **درێژی فڕگە / مدرج**: بۆ دیاریکرانی درێژی فڕگەی پێویست بۆ فڕۆکە خانەکە،پێویستە ئەندازیار فڕین ونیشتنەوەی فڕۆکە (فڕۆکەی گەورە)رەچاو بکات بە شێوەیەکی ڕێک وپێک بەکارهێنان: چالاکی فڕۆکە کە کەم دەبێتەوە لەگەڵ زیادبوونی دووری فڕین لە فڕۆکەخانەکەوە، بەرزی فڕۆکەخانەکە گریدی (سلۆپی) فڕگە، پلە ی گەرما بۆیە درێژی فڕگە پێویستە رەچاوبکرێت و لە سەر بنەمایەکی ڕاست دابنرێت.

هەربۆیە FAAبەدەوری واتە هەر چەند ماوەیەك جارێك چێك دەکاتەوە یان بە خۆیدادەچێتەوە سەبارەت بە زانیاری لەسەر فڕۆکە و دیزاینی درێژی وپانی فڕگە لە سەر بنەمای FAA ئەویش بەدانانی 3 خاڵی گرنگ بۆ فڕۆکەخانەی مەدەنی کە ئەویش ئەمانەن:

1.1.14.1. درێژی فڕگە پێویستە ئەوەندەبێت کە فڕۆکە کە بتوانێت خێرایی وەربگرێت و هەستێت بەرەو ئاسمان ویان لەکاتی شکستهێنانی بزوێنەرەکەیدا بتوانێت بوەستێت یان لەسەر فڕگەکەRunway یان لەسەر ئەو ڕووبەری کە لە کۆتاییRunway دروستکراوە بۆ وەستاندنLanding strip.

2.1.14.1.ئەگەر فەشەل دەرکەوت لە بزوێنەرەکەیدا لە کاتی بەرزبوونەوەدا، فڕۆکەکە بتوانێت بەیەکێك لە بزوێنەرەکانی (یەدەك) ئیش بە فڕۆکە کە بکات ئەمیش لە کاتێکدا کە بەرزی فڕۆکەکە لەو کاتەدا نزیکەی 15م پانزە مەتر کە هێشتا لەسەر فڕگە بێت.

3.1.14.1. هەروەهابۆ کاتی نیشتنەوە، فڕۆکەکە بتوانیت لە کوتایی فڕگەدا و کە بەرزی یەکەی 15م دەبێت بتوانێت خۆی بدات بە کۆتایی فڕگەکەداو بوەستیت لە دووری 60٪فڕگەکـــەدا:

- بەشێوەیەکی گشتی فڕۆکە زیاتر دووری دەوێت بۆ نیشتنەوە وەك لەوەی کە دەفڕێت واتە دووری Landing زیاترە لە Take off.

- بابەتی فڕگەو بەرزبوونەوەو نیشتنەوەی فڕۆکە، خاڵێکی زۆر گرنگە لە فڕۆکە خانەدا, بۆیـە پێویستە خاوەنی فڕۆکە خانە ئاگاداربێت لە تەنیشت فڕۆکە خانەو لەسەر ڕێڕەوی فڕگە پرۆژەی بەرز و بەرچاوگرنەکرێت. وەهەروەها دەبێت فڕۆکە خانە ڕووبەریکی باشی لەبەردەست هەبێت بۆ دواروژو بۆ فراوان بوونی فڕۆکەخانەو بۆ زیادکردنی ژمارەی فڕگە Runway.

بۆ زیاتر کۆنترۆل کردنی فڕگە (Runway) پێویستە گرنییەکی باش بدریت بە (Threshold) ئەوکۆتایەی فڕگە بەلایت ڕوونـاك دەکرێتەوەیان بڵێین زیاتر دیاری دەکرێت ئەمەش یارمەتی فڕۆکە دەدات هەم بۆ نیشتنەوەی هەم بۆ فڕین.

15.1. **لێژی فڕگە** Runway Grades

چالاکی فڕۆکە بەپێی لێژی فڕگەکەو، بەرزی لێژیەکەی (سلۆپەکەی) کاریتێدەکرێت و دەبێتەهۆی زیادبوونی هێزی فڕۆکە، و کەمی لێژیەکەی (سلۆپەکەی) گریدەکەی زیاتر(Break) برێکی دەوێت. نەك بۆ بەشێك یان وێسگەیەك (Station) لە فڕگەکەدا بەڵکو بەدرێژی فڕگەکە، وهەروەها مەودای بینین (Sight distance) لێژی بەرەو تەنیشت (Transverse Grade) ئەویش فاکتەرێکی دیکەی گرنگە.

Long Grads: بەشێوەیەکی گشتی لێژی فڕگە پێویستە 1.5٪ -2.0٪ ئەویش بەپێی جۆری فڕۆکە خانە یان بڵێین بە پێی جۆری فڕۆکەکان دەگۆڕێت وگۆڕینی لێژی بۆلێژیەکی دیکە دەبێت لێی دورکەوینەوە، چونکە هەموو دووری ئەوفڕگەیە لە (3-4) کەم دەبێت پێویست ناکات گۆڕینی لێژی زۆر تیادا بێت وئەگەر گۆڕینی لێژی (grade) هەبــوو پێویستە درێژی کێرڤەکەی (Vertical Curve) زۆر نەبێت، ئەمیش لەبەرئەوەی بینین زۆر باش بێت لە بەرزی 1.5 م لە سەر فڕگەوە بۆ پۆینتێکی (point) دیکە لەسەر فڕگە.

Fig5: Vertical profile around runway CL changes in longitudinal grades FAA

Transverse grade: لێژی تەنیشتی

ئەمیش باشتر وایە 1.5٪ -2٪ بەپێی جۆری فرۆکــەکان وسەبارەت بە لێژی شۆڵدەرەکانەوە بەتێکرا 5٪ لێژیەکەی باشـــە دوای لێواری Runway یان Taxiway وەك لە خشتەی(6) دا.

	Runways serving categories A & B airplanes	Runways serving categories C & D airplanes
Maximum gradient at ends of runway, such as x grade or Z grade fig 5	% to 2.0 0	to 0.8 % first 0 & last quarter of runway length
Maximum gradient in middle portion of runway such as y grade fig 5	% to 2.0 0	% to 1.5 0
Maximum grade change، such as A or fig 5	% 2.0	% 1.5
Maximum length of vertical L1، or L2 fig5 for each 1.0& grade change	«ft 300	ft 1000
Maximum distance between point of intersection for vertical curves D fig5	«A+ B) ft) 250	«A+B)ft)1000

Table: 6 Vertical Curve Data & Maximum Grade Change for Runway

16.1. سیستمی ژمارە لێدانی رەنوەی

Runway Numbering system

هەموو فرگەیەك (مـدرج) یێك (Runway) پێویستە ژمارەی بخرێتە سەر وهەندێكجار لە فرۆكەخانەیەكدا یەك فرگە هەیە یان دوان یان زیاتر وئـەم ژمارانەش كە تەرقیمی فرگە كەیان پێ دەكر فەلەكییە) azimuth یان بلێێ كە بە ئاراستەی كات ژمێر دا (e

باكورەوە دەپێورێت.

بۆ نموونە ئەگەر وتمان ژمـارەی فرگە (مدرج) 270-90 لە رۆژهەڵاتەوە واتە بەم شێوەیە ترقیمی فرگەكە

دەكرێت.

ئەگەر زیاتر لە یەك فرگە هەبوو و یەكتریشیان بریبوو وەك لەم شێوەیەدادەبینین:

ئەگەر دوو فرگە هەبێت تەریب بن بەیەكتری Parallel پیتی L&R بۆ دادەنرێت واتە راست و چەپ و ئەگەر سێ فرگەی تەریب بن بەیەكتری Parallel ئەوكاتە سێ پیت بۆ ژمارەكان دادەنرێت R&L&C لێرەدا (C) واتە ناوەراست.Center.

17.1. دیزاین و نەخشەی فرگە

Runway Layout

وەك پێشتر باسی هەڵبژاردنی شوێنی فرۆكەخانەو فرگەمان كرد ئەویش بە لە بەرچاوگرتنی ئاراستەی (با) Wind،بەرزی ونزمی شوێنی فرۆكە خانەو و لێژی فرگە

(Grade) و ئـاسـانـی(drainage) ئـاووئـاوەرۆ ونزیکی لە بینای گەشتیارانەوە واتە نزیك و ئاسانترین (Taxing) واتە رۆیشتنی فرۆکە بەرەو گۆرەپانی وەستاندن.

وژمارەی فرگە لە ناو فرۆکە خانەدا بەندە بە گەورەو بچوکی فرۆکە خانەو لەهەمان کاتدا دەبێت ئاراستەی (با) لە بەر چاوبگیرێت، دیزاین و نەخشەی تایبەتی بۆ بکرێت.

هەروەها لەدیزاین و نەخشە و ئاراستەی فرگە لەگەڵ حیسابکردنی ئاراستەی (با) دەبێت حیسابی (Clearance) ودوورو نزیکی لە خەڵك و خانووەکانەوە بکرێت لەگەڵ ئەوەی ئێستا زۆربەی یان دەتوانین بڵێین فرۆکە خانەکان (Instrument Runway) واتە بەرزبوونەوەو نیشتنەوە بە ئامێری پێشکەوتوو دەکرێت بەو ئامێرانەی فەرمان ورێنمایی دەدرێت بە فرۆکەوانەکە لەگەڵ هەموو ئەم پێشکەوتنانەدا، دەبێت لە دیزایین و نەخشەی فرگە دا بە زانستانە نەخشەی بۆ بکەین.

18.1. ئامادە سازی با
Wind Coverage

یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی کەم کردنەوەی درێژی مدرج ،ئاراستەی(با) یە ئەویش بەرێژەی ٪10 لە درێژی فرگە (Runway) کەم دەکاتەوە.

بۆ زیاتر رونکردنەوە (با) یارمەتی ئـەوەدەدات کە دژ بەخێرایی فرۆکە ئیش بکات و هەوڵ بدات زوو وبەکەمترین دووری فرۆکەکە بوەستێنێت لە کاتی نیشتنەوەدا. لەکاتی فرین دا یارمەتی فرۆکەکە دەدات بۆ ئـەوەی زووتـرو لە دوورییەکی کەمترا بڕفیت.

باشترین حاڵەت بۆ فرۆکە پێویستە کەمترین گۆشە هەبێت کە بە ئاراستەی با و فرۆکەکەدا یان بڵێین لەگەڵ (C.L) فرگەکەدا وەك لە وێنەکەدا دەردەکەویت گۆشەیەکی گونجاوبۆ فرگە، وەدەبێت ٪95 خۆمان لە ئاراستەی (V sin O) دوور بخەینەوە یان کەم بێت Minimum.

-Table 7: Allowable Cross Wind Components for Airport

Aircraft Reference Code	Cross – wind component، knots
A – I and B - I	10.5
A – II and B - II	13
A –III and B - III	16
C-I through D -III	16
A – IV through D -VI	20

19-1. بۆسلەی با:
Wind Rose

بۆ دەست نیشانکردنی رێـرەوی فرگە (مدرج) پێویستە زانیاریەکی تەواومان لەسەر ئاراستەی (با) هەبێت هەروەها چۆنێتی با لە ناوچەکەدا بۆ ئەمەش پێویستە (Wind Rose) بە کاربهێنین وەك لە وێنەی ژمارە (6) دیارە.

Fig6: Template aids determination of Wind Coverage for a cross- wind Components of 13 Knots

ئەم بۆسلەی (با) یە کە دەستنیشانی ئاراستەو

خێرایی (با) دەکات لە چەند بۆسڵەیەك پێکهاتووە، بە هۆیەوە دەتوانین دیزایین و نەخشەی یەك تا سێ فڕگە بکەین. دوای ئەوەی لێکۆڵینەوەی ناوچەی فڕینمان لەو شتانەی کە (obstacle) بەرچاوگرن و بەربەستن تەواوکرد بەهۆی ئەم بۆسڵەیەوە دەتوانین (C.L) سنتڕلاینی فڕگە دەست نیشان بکەین پاشان دوو هێلی تەریب بە سنتڕلاینی دەکێشین ئەویش بریتییە لە (Cross Wind) کە پێشتر باسمانکرد.

1-20. **تەرتیبی فڕگە** Runway Configuration

ساکارترین شێوەی فڕگە و تکسی وەی (Taxiway &Runway) ئەوەی کە یەك ڕەنوەی و یەك تەکسی وەی هەبێت و تەریب بن بۆ یەکتری و (Terminal) یان (Terminal Building) لە سەنتر دا بێت.

کەناودەبرێت بە 24-6 یان 6-24 واتە یەك نیشتنەوەی هەیە یان یەك فڕین لەکاتێکدا. واتە دەتوانین بڵێین لە سەعاتێکدا تەنها(50) جوڵە دەبێت (واتە نیشتنەوەوفڕین) دەتوانرێت دوو فڕگە تەریب بەیەکتری دروست بکریت ونزیکە(1500)م لەیەکتر دووربن (Terminal area) بکەوێتە بەینیانەوە ، واتە (Taxiway) ڕەنوەی نابریت وەك لەم حالەتی پێشتر روویدەدا دەتوانین لە کۆتایی (Runway) دا (Taxiway) دروست بکەین یان بڵێین دەست پێدەکات.

چونکە زۆر جار مەرج نییە ژمارەی فڕین یەکسان بێت بە ژمارەی نیشتنەوە هەروەها دەتوانین فڕگە لەسەر شێوەی پیتی(ڤ) (V) ئینگلیزی دروست بکەین لەم حاڵەتەدا (Terminal area) دەتوانێت لەناوەراست بێت.

1-21. **سیستەمی تەکسی وەی**

Taxiway systems

تەکسی وەی دادەنرێت بۆ ئەوەی ڕەنوەی بە تێرمیناڵ ئیریاوە ببەستیتەوە، یاریدەدەرێکە لە نیشتنەوە بۆ وەستان یان لەوەستانەوە بەرەو فڕین. دەبێت پێچ کردنەوەکان لە (Runway) بۆ (Taxiway) بەرەو(Apron) زۆر ئاسان بێت لە (curve) کاندا هەرەوهابەپێچەوانەوە لە (Apron) بۆ (Runway) هەیە، پێشتر لە خشتەی (2) هەندێك وردەکاری دیکەمان لە سەر تاکسی وەی خستبۆوە روو.

1-22. **گۆرەپان** Aprons

(Apron)یان(Ramp) کە بەتەنیشت (Terminal) وەیە بەکاردەهێنرێت بۆ بارکردن یان داگرتن یان تێکردنی بەنزین یان هەندێك ئیشی خزمەت گوزاری و چێك کردنەوەی خزمەت گوزاری و چێك کردنەوەی فڕۆکەکە. گەورەو بچوکی، یان بڵێین رووبەری ئەوگورەپانە بەستراوە بە قەبارەی فڕۆکەکان یان بە ژمارەی بارکردن وداگرتن واتە بە قەبارەی بەکارهاتنی ئەوفڕۆکە خانەیەو ژمارەی ئەوفڕۆکانەی دێنە ناو گورەپانەکەوە یان وەستاون.

لە هەندێك فڕۆکەخانەدا دەتوانرێت (underground) بەکاربهێنرێت لە بەر ئەو حاڵە تانەی لە سەرەوە باسمانکرد

1-23. **گۆرەپانی ئۆتۆمبێل**

Automobile parking Areas ئەم گۆرەپانە زۆر گرنگە کە نزیك بێت لە (Terminal Building)

لەبەر هاتوچۆکاران و گەشتیاران بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر بە پێ نەڕۆن وهیلاك بن واتە وەك خزمەت گوزاریەك پێویستە نزیك بێت، هەم بۆ گەشتیاران یان فەرمانبەران، ئەگەر بکرێت ئەم پارکە پێویستە جێگای 250-200 ئۆتۆمبێل بگرێت، ئەگەر لەیەك ئاستدا ئەم شوێنە دابین نەکرائەوا دەکرێت لە ئاستی جیاوازدا ڕێکبخرێن (Multilevel parking).

(References)

1. Highway engineering and airports.
2. Principle and practice of highway engineering.
3. Basra international airport documents & maps.
4. Internet /airport engineering.
5. The heart of schiphol magazine
6. Amsterdam airport management consultancy magazine.
7. Amsterdam airport schiphol annual report 1982 magazine.
8. Schiphol airfreight around the clock magazine

رێنومایيەکی بچوك،
سودێکی زۆر بۆ چاوەکانت

ئاوات ئەبوبەکر میرزا

ئایە نەتزانیوە بۆچی ئەگەر بۆماوەیەکی درێژخایەن بڕوانیتە تەنێك یان نوسینێکی زۆر نزیك لە چاووت هەست بە ماندوبوون و ئازاری چاوەکانت دەکەیت؟

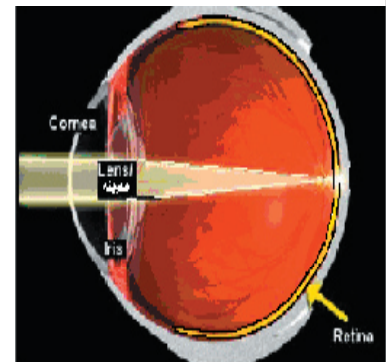
ئایە بۆچی هەمیشە یەکێك لەگرنگترین رێنومایيە پزیشکيەکان بۆ پاراستنی چاوەکانت ئەوەیەکە پاشماوەیەك لەبەکارهینانی کۆمپیوتەرەکەت پێویستە بۆ پشووی چاوەکانت چەند خولەکێك لەجێیەکی دوور بڕوانیت؟

وەك دەزانین بوونی ماسولکە (muscle) بەهەر بەشێکەوە لەکاتی گرژبوون (contraction) ی ئەو ماسولکەیەدا دەبێتە هۆی کشان (stretching)ی ئەوبەشە، بەڵام دەبینین لەکاتی گرژبونی لوسە ماسولکەی ڕیشاڵۆچکەی muscle ciliary

کە لە ناو ciliary body دایە(وێنەی 3،7) تە هۆی کەمکردنەوەی ئەو هێزەی کە هاوێنە (lens) ی لەکاتی ئاسایدا کشاندووە بەمەش هاوێنە (lens) زیاتر دەچێتەوە یەك و ئەستورتر و قۆقزتر دەبێت، ئایە ئەمە جێگەی تێڕامان نییە؟ !

- سەرەتا چاو لەسێ چین پێکهاتووە، چینی دەرەوە واتە سپێنەی چاو (sclera)، چینی

ناوەند(choroid)، چینی ناوەوە (retina) (وێنەی1) کە ئەم چینە هەستەوەری روناکی وەرگر(light receptor)ی لەسەرە بۆیە گرنگترین بەشە لە کرداری بینین دا بەشداری دەکات و پێویستە تیشکۆ(focus)ی ئەو گورزە روناکییەی کەبەهاوێنە (lens) دا دێتەژورەوە بکەوێتە سەرئەم چینە تاکو وێنەیەکی روون دروست بێت (وێنەی 2)، ئەم چینە ناوپۆشی4\3 ناو چاو دەکات واتە ئەم چینە retina لەبەشی پێشەوەی چاودانییە. وێنەی (1،2).

چینی ناوەندیش (choroid)ـلولەی خوێنی زۆری تێدایە لەبەشی پێشەوەی چاودا ئەستور دەبێت و جگە لەپێکهاتوویەکی شێوە پەنجەیی کەرەنگی چاوی لەسەرە (iris) پێکهاتوویەکی دیکەیش پێکدێنیت کە پێی دەوترێت(ciliary body) کە دیوارێکی شەپۆلی لۆچداری هەیە(نزیکەی 70 لۆچن)پێی دەوترێت ciliary processes وێنەی(3،7) لەگەڵ دزوولە هەڵگرەکانی هاوێنەدا suspensory ligaments یەکدەگرن بەم جۆرە هاوێنە (lens)کەپێکهاتویەکی روونی خەپلەی لێوار تەنکی لاستیکیە بەهۆی دزوولە هەڵگرەکانەوە Suspensory ligaments لەجێی خۆیدا راگیرکراوە (وێنەی 1،3،7،8)

چینی دەرەوەش (sclera) لەبەشی پێشەوەی چاودا دەگۆڕێت بۆ پێکهاتویەکی قۆقزی روونی روناکی تێپەڕ پێی دەوترێت cornea وێنەی (3،1).

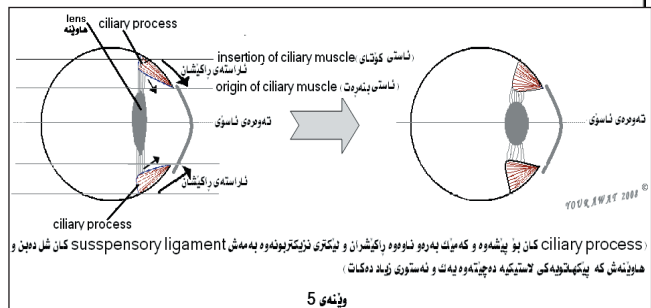
■ **کرداری بینین بەدوو قۆناغدا تێپەڕ دەبێت:**

قۆناغی یەکەم لەچاودایە و تێیدا ئەو روناکییەی لەتەنەکانی دەوروبەرەوە دەردەچێت دەگۆڕێت بۆ هێمای دەماری nerve impulse و بەهۆی دەماری بینای optic nerve (وێنەی 1) دەگوێزرێتەوە بۆ مێشك.

قۆناغی دووەمیش لە مێشکدایە کە هێما دەمارییەکان لێکدەدرێنەوە و تەنەکان وەك خۆیان دەبینرێن.

■ ئەوەی کە لێرەدا دەمەوێت روونی بکەمەوە یەکێك لەپێکهاتووەکانی ciliary body بریتیە لە لوسە ماسولکەی ریشاڵۆچکەی پێی دەوترێت ciliary muscle (وێنەی 3،7) کە بنەرەتی (origin) بە چینی دەرەوە sclera یە (لەجێیەکدا کە scler دەگۆڕێت بۆ cornea، لەهەمان جێدا جۆگەی schlemm´s canal تێدەپەڕێت و وادەردەکەوێت ریشاڵە ماسولکەییەکانی ciliary muscle لە دیواری ئەم جۆگەیەوە سەرچاوەبگرن) پاشان بەرەو دواوە درێژدەبنەوە تا کۆتایی ریشاڵۆچکە ماسولکەییەکان دەلکێن(insertion) بەciliary processوە(وێنەی 3،7).

- ئێستا پێویستە باس لەوکاتە بکرێت کە هەریەك لەئێمە کاتێك سەرنج دەدەین لەتەنێکی زۆر نزیك لەچاومان بەهۆی نزیکی تەنەکەوە برێکی زۆر لەو تیشکەپەرشو بڵاوانەی کە لەتەنەکەوە دەردەچن دەگاتە چاومان، کاتێك تیشکەکان بەوپەرش و بڵاویە بەناو هاوێنە (lens) داتێپەردەبن دەشکێنرێنەوە و بەرەویەکتری کۆدەکرێنەوە تا تیشکۆیەك(focus)پێکدێنن کەلەپشتیretinaدروستدەبێت (وێنەی 4) ئەمەش وێنەیەکی تەڵخی ناروونە (چونکەهەروەك لەپێشەوە باسکرا بۆ دروست بوونی وێنەیەکی روون پێویستە تیشکۆی تیشکە شکێنراوەکان لەسەر retina دروست بێت وێنەی 2)لەم کاتەدا زۆر بەخێرایی سیستەمە دەماری خۆنەویست (Autonomic nerves system) هەڵدەستێت بەگرژکردنی لوسەماسولکە ی ciliary muscle، ناو ciliary body{ماسولکەکان کاتێك گرژدەبن ناوچەی کۆتای یان(insertion)رادەکێشن بەرەو ناوچەی بنەرەت (origin)} (بەمجۆرە ciliary process کان بۆ پێشەوە و کەمێك بەرەو

ناوەوە رادەکێشرێن....بۆچی؟!(چونکە وەك باسکرا ciliary muscle کان لە پێشەوە سەرچاوەیان گرتوە و بۆ دواوە درێژبونەتەوە کەواتە دەبێت لەکاتی گرژبوندا ناوچەکەی دواوە ciliary processکان بەرەو پێشەوە رابکێشن (وێنەی 5)، هەروەها وەك دەزانین چاو لەشێوەی گۆدایە ئەمەش وایکردوە کە ناوچەی بنەرەت(origin)ی ریشاڵۆچکە ماسولکەییەکان لە ناوەوەترن بەراورد بە ناوچەی کۆتایهاتنیان(insertion) (وێنەی 5) بۆیەciliary process کان کەمێکیش بەرەو نـاوەوە رادەکێشرێن) بەمەش دووciliary process کە بەهەمان کردار بەرەویەکتری رادەکێشرێن و لەیەکتری نزیکتر دەبنەوە. بەمەش suspensory ligament کان شل دەبن

ciliary process کان بۆ پێشەوە و کەمێك بەرەو ناوەوە راکێشران و لیەکتری نزیکتربونەوە بەمەش susspensory ligament کان شل دەبن و هاوێنەش کە پێکهاتویەکی لاستیکیە دەچێتەوە یەك و ئەستوری زیاد دەکات)

وێنەی 5

و هاوێنەش کەپێکهاتویەکی لاستیکیە دەچێتەوە یەك و ئەستوری زیاد دەکات، وێنەی 5 تا ئەستوریش زیاتریش بێت توانای شکاندنەوەی تیشکەکان زیاتردەبێت و زوتر بەیەك دەگەن و تیشکۆیەکی نزیکتر دروست دەکەن بەوجۆرە تا تیشکۆکەدەکەوێتە سەر retina و وێنەیەکی روون دروست دەبێت.

بۆیە تا کاتی سەیرکردنی تەنە نزیکەکە زیاتربخایەنێت لوسە ماسولکەکانciliary muscle بەگرژی دەمێنێتەوە،ئەگەر کاتی تێروانین زۆر درێژ خایەنبێت دەبێتە هۆی ماندو بوون و (cramping) ئەو ماسولکەیە و هەست بەماندوو بونی چاوت دەکەیت.

بەڵام کاتێك کە لە تەنێکی زۆر دوور دەروا نیت زۆربەی تیشکە تەریبوو رێکەکان کەلە تەنەکەوە دەردەچن دەگەنە چاووت، بۆیە کاتێك بە هاوێنە(lens) دا تێپەردەبن و دەشکێنرێنەوە، تیشکە شکاوەکان زووتر بەیەك دەگەن و بەمەش تیشکۆکەیان لەپێش retina دا دروست دەبێت(وێنەی 6) لەم کاتەشدا بەهۆی سیستەمە دەماری خۆنەویستی (autonomic nerves system)لوسە ماسولکەیciliary muscle خاو دەکرێتەوە و شلتر دەبێت بەمەش ciliary process کان بۆ دواوەو لە یەکتری دوور دەکەونەوە بەمەش suspenssory ligaments توندتر دەبن و هەریەکە هاوێنە بەرەو لای خۆی رادە کێشێت بەمەش هاوێنە دەکشێت و ئەستوری کەم دەبێتەوە (پێچەوانەی وێنەی ژمارە 5) تا ئەستوریش کەمتر بێتەوە

توانایشکاندنەوەی هاوێنە (lens) کەم دەبێتەوە بەمەش تیشکەکان کەمتر دەشکێنرێنەوە و لە جێیەکی دوورتر بەیەکتری دەگەن و تیشکۆ دروست دەکەن بەم جۆرە تا تیشکۆکەیان دەکەوێتە سەر retina و وێنەیەکی روون دروست دەبێت، تا ماوەی تێروانینی تەنە دوورەکە زۆرتر بخایەنێت لوسە ماسولکەیciliary muscle زیاتر بەخاوی دەمێنێتەوە و چاو ماندو نابێت و پشوی زیاتر دەدات.

لەبەر ئەم هۆکارەیە کە بەکار هێنەرانی کۆمپیوتەر یان خوێندکاران ئامۆژگاری دەکرێن کە پاش ماوەیەك کارکردن و خوێندن

چەند خولەکێك لە جێیەکی دوور بروانن.

تۆش دەتوانیت بەردەوام سود لەم رێگا ساکارە وەربگریت،پێویستە ئەوەش بزانیت ئەوجێیەی کە لێی دەروانیت تا دووربێت زیاتر پشوو دەبەخشێتە چاووت، هەروەها تا ماوەی تێروانین درێژتربێت سوودی زیاتر وەردەگریت.

ویلمز بێوەیترین شێرپەنجە لەنێو منداڵدا

پەرچڤەی: تاڤگە قەرەداغی

چەندان چەشن لە شـێرپەنجە تووشی منداڵان دەبێـت، یەکێك لەوانـە شـێرپەنجەی گورچیلەیە کە بە (Wilms Tumor ـ شـێرپەنجەی ویلمز) ناسراوە. کە بە ڕێژەی (95 ٪) لەو چەشـنە شـێرپەنجانەیە کە تووشـی منداڵانی خوار تەمەن (14) ساڵان دێت.

تەمەنی (3) سـاڵی لەبارترین ساڵانی دەرکەوتنی شێرپەنجەی گورچیلە(ویلمز)ە.

زۆر دەگمەنـە کە لەدوای تەمەنی (8) سـاڵانەوە دەربکەوێـت ئەم نەخۆشـییە بەزۆری تووشـی یەکێك لە گورچیلەکان دەبێت. ئەم چەشنە شێرپەنجەیەی گورچیلە بەناوی پزیشـکی ئەڵمانی (کارل ماکس ولیـام ویلمز)ەوە، کە لەسـەدەی نـۆزدەدا دۆزییـەوە، ناونـراوە (ویلمز) کە خانەی شێرپەنجەیی گەشە دەکات لەخانەی گورچیلەیەکی پێنەگەیشتوودا.

پێشـکەوتنی پزیشـکی و تەکنۆلۆژی وایکردووە ڕێژەی ئەو منداڵانەی بەو چەشـنە شـێرپەنجەیە دەمرن کەمبێتەوەو ڕێژەی چاکبوونەوەیان لەسـەدەی ڕابردووەوە لەزیاد بووندایـە، چونکە پێشـکەوتنی تەکنیکی لەبواری

وێنەی تیشکی و موگناتیسیدا یارمەتیدەر بووە بۆ پزیشکان، کە قۆناغی شێرپەنجەکە دیاری بکەن. ئەمەش هەنگاوێکی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بەرنامەیەکی چارسەری گونجاوی بۆ دابنرێت.

نیشانەکانی: بەگشتی منداڵی تووشبوو هیچ نیشانەیەکی نائاسایی لێ دیار نادات، بەڵکو خێزان دەتوانن لەکاتی شتنی منداڵەکەدا یان لەکاتی جل لەبەرکردنیدا هەست بەو گرێ رەقبووە بکەن لەناوچەی سکیدا. هەروەك پزیشك لەکاتی پشکنینی ئاساییدا دەتوانێت هەست بەو گرێیە بکات. بەڵام هەندێکجار وا رێکدەکەوێت، کە خێزانی منداڵەکە درك بە بوونی ئەو گرێیە نەکەن، چونکە دەشێت ئەو گرێیە بەبێ ئازار گەورە ببێت. زۆر دەگمەنە ئەو منداڵەی تووشی شێرپەنجەی (ویلمز) دەبێت نیشانەی نەخۆشی پێوە دیاربێت تەنیا لەهەندێك حاڵەتی زۆر قورسدا ئەم نیشانانەی لێ دیاری دەدات: **تالێهاتن، میزەکەی خوێنی پێوە دەبێت، ئارەزووی خواردنی کەمدەبێتەوە، لاواز دەبێت، پاڵە پەستۆی خوێنی زیاد دەکات، قەبز دەبێت و تووشی باداری دەبێت، دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنجدان و داهێزرانێکی گشتی.**

کەی نەخۆشییەکە سەرهەڵدەدات؟

گورچیلەکان بە ئەندامێکی زیندەی گرنگی ژیانی مرۆڤی تەندروست دادەنرێن، چونکە زۆر کاری گرنگ بەجێدێنن وەك پاککردنەوەی خوێن و راگرتنی ئاستی شلەمەنی و کیمیاییە گرنگەکانی لەش، وەك سۆدیۆم و پۆتاسیۆم هەروەك یارمەتیدەرن لە راگرتنی بەرزی خوێن.

خوێن بە خوێنبەرەکاندا دێت و دەگاتە گورچیلە، کە کاری پاکژکردنەوەی خوێن لە ماددە زیانبەخشەکانی وەك شلەمەنییە زیادەکان و ئەکترۆلیتە ناپێویستیەکان روودەدات و بەشێوەی میز فرێی دەداتە دەرێ. فرێدانی میز بەدوو قۆناغدا تێدەپەڕێت. یەکەمیان میز بەدوو بۆریدا دەروات تا دەگاتە میزڵدان پێیان دەوترێت (بۆریەکانی حالوب) دووەمیش ئەوەیە کە بەهۆی رێرەوی میزەوە بەرەو دەرەوە دەروات، بەڵام کاتی تووشبوون بە شێرپەنجەی (ویلمز)چی روودەدات؟

پزیشکەکان وایلێکدەدەنەوە، شێرپەنجەکە کاتێك سەرهەڵدەدات، کە خانە سەرەتاییەکانی دروسبوونی گورچیلە لەپێکهاتنی گورچیلەدا سەرکەوتوو نابن، گرێیەکە لەنێوان تەمەنی یەك ساڵی بۆ پێنج ساڵیدا دروست دەبێت. کە زۆر جار ئەندازەی خانە شێرپەنجەییەکە شێوەی گورچیلە تێك دەدات و زۆر پاڵدەنێتە سەرخانەکان کە ئەندازەی ئاسایی خۆیان وەرنەگرن و زۆر بە تەنکی دروست ببن، هەر ئەمەش وادەکات کە گورچیلەکە تووشی خوێنبەربوونی ناوەکی ببێت، بەڵام لەمیزدا بەدەرناکەوێت.

بەگشتی ئەم خانە شێرپەنجەییانە لەئەنجامی ناتەواوی لە (جین)دا دروستدەبێت، هەروەك دەزانین جینەکان لەهێلکاری گشتی گەشەی خانەکان و پێگەیشتنیان و لەناوچوونیان بەرپرسن، بەهۆی نالەبارییەکەوە وا لەخانەکان دەکات کە بەشێوەیەکی نارێك و نادروست زیاد بکەن. زۆر دەگمەنە ئەم تێکچوونی جینانە بۆماوەیی بن لێکۆڵینەوە زانستیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە تووشبوون بەشێرپەنجەی (ویلمز) پەیوەندە بەتێکچوونی جینێك یان دوو جین لەسەر کرۆمۆسۆمی (١١) کە دەبێتە هۆی تووشبوون بەدوو جۆر لەشێرپەنجەی گورچیلە، کە جۆری یەکەمیان (ویلمز ـ ١ ـ) ە کە ئەمەیان کار لەگەشەی ئەندامەکانی زاوزێ و رێرەوی میز دەکات لە منداڵدا، جۆری دووەمیش (ویلمز ـ ٢ ـ) ی پێدەڵێن.

هۆکارەکانی تووشبوون: زاناکان سەرنجی ئەوەیان داوە رێژەی شێرپەنجەی (ویلمز) لەو منداڵانەدا زۆرە کە بەکێشەی تەندروستیەوە لەدایك دەبن لەوانە: ـ

١. (Aniridia) کە ئەمەش زۆر دەگمەنە، واتە هەندێك منداڵ لەدایك دەبن و هێشتا گلێنەی چاویان گەشەی خۆی تەواو نەکردووە، گلێنە رەنگی چاوەکە دیاریدەکات و کاریگەری هەیە لەسەر ئەو رێژەی تیشکی رووناکییەی دەچێتە ناوی.

2. نیوە گەورەبوون (Hemihper trophy) واتە نیوەی جەستەی منداڵەکە لەنیوەکەی دی گەورەترە.

3. دیارنەبوونی وەتەکان (Cryptor Chidism) کە زۆر جار یەکێك لە گونەکان یان هەردووکیان دانابەزنە شوێنی سروشتی خۆیانەوە.

4. تووشبوون بە نەخۆشییە دەگمەنەکانی وەك:

(واگیر) ـ (دینیس دراش) و (بیكویز ویدمان) كە منداڵ تووشی قۆڕی نهێنی (شاراوە) دەبێت.

كەی پێویست بە یارمەتی پزیشكی دەكات؟

هەركاتێك گرێیەكی نائاسایی لەجەستەی منداڵەكەدا بینرا یان میزەكەی خوێنی پێوەبوو، ئەوا دەستبەجێ دەبێت بگەیەنرێتە پزیشك، دەبێت زۆر باش چاودێری ئەو منداڵانە بكرێت كە پێشتر چارەسەری شێرپەنجەی ـ ویلمز ـ یان وەرگرتووە هیچ یەك لە نیشانەكانی تووشبوونەوە بە نەخۆشیەكە پشتگوێ نەخرێت و منداڵەكە زوو بگەیەنرێتە پزیشك.

پشكنین و دیاریكردنی نەخۆشیەكە:

دەبێت پزیشكەكە دۆسیەیەكی پزیشكی بۆ منداڵەكە ئامادە بكات و هەموو زانیاریە پێویستیەكانی تێدا تۆمار بكات، تا بگاتە چارەسەرێكی گونجاو. بۆ نموونە، تۆماركردنی بەرواری نەخۆشی منداڵەكەو بەرواری نەخۆشیەكانی ناو خێزانەكەی و كاتی دەركەوتنی نیشانەكان و پرسیاركردن لەو ماوەیەی منداڵەكە لە سكی دایكیدا بووە. بێجگە لە ئەنجامدانی هەندێك پشكنینی ئاسایی و هەندێك پشكنینی تاقیگەیی بۆ خوێن و میزی نەخۆشەكە ئەنجام بدرێت.

بۆ ئەوەی دیاریكردنێكی وردی نەخۆشیەكە بكرێت، پێویست دەكات ئەندامی تووشبوو بە شێرپەنجەكە بە تیشكە سەروو دەنگیەكان وێنە بگیرێت و بێجگە لەوەی وێنەی كۆمپیوتەری بۆ بكێشرێت بۆ ئەوەی ناوچە ئاوساوەكەی گورچیلە دیاریبكرێت تا بەتەواوی جۆری شێرپەنجەكە دەست نیشان دەكرێت. لەوانەشە بە (سی. تی. سكان) وێنەی بگیرێت و بە (تیشكی سینی) ش وێنەی سنگ و ئێسكەكان بگیرێت، تا بزانرێت ئایا خانە شێرپەنجەییەكە بڵاوبووتەوە یان نا.

دوای زانینی ئەم هەموو زانیاریانە پزیشك دەتوانێت ئەو قۆناغە دەست نیشان بكات كە شێرپەنجەكەی پێگەیشتووەو رێگەچارە بۆ پزیشكەكە ئاسان دەكات.

شێرپەنجەی ـ ویلمز ـ بە پێنج قۆناغدا دەروات:

1. **قۆناغی یەكەم:** دروستبوونی خانەی شێرپەنجەییە.

2. **قۆناغی دووەم:** خانە شێرپەنجەییەكان دەست بە بڵاوبوونەوە دەكەن لەپەردە پۆشی دەرەوەی گورچیلە كە بە نەشتەرگەری دەتوانرێت لابرێت.

3. **قۆناغی سێیەم:** خانە شێرپەنجییە لەهەندێك شوێنی دیكەی لەشدا بڵاودەبنەوە، لەوانە گرێ لیمفاوییەكان تووش دەبن و هەندێك ئەندامی دیكەی ناو سكیش دەگرێتەوە كە هەر هەموویان بەهۆی نەشتەرگەرییەوە دەتوانرێت لابرێن.

4. **قۆناغی چوارەم:** كاتێك خانە شێرپەنجەییەكان هەردوو سییەكان و جگەر و تەنانەت مێشكیش دەگرنەوە.

5. **قۆناغی پێنجەم:** خانە شێرپەنجەییەكان بەتەواوی تووشی هەردوو گورچیلە دەبن.

چارەسەر: هەروەك پێشتر ئاماژەمان پێدا دیاریكردنی ئەو قۆناغەی كە شێرپەنجەكەی پێگەیشتووە، چارەسەری گونجاو دەستنیشان دەكات، كە زۆربەی جار نەشتەرگەرییە و چارەسەری كیمیایی و چارەسەری تیشكییە.

نەشتەرگەری بۆ لابردنی خانە شێرپەنجەییەكان زۆر جاریش كە هێشتا شێرپەنجەكە تەنیا لە گورچیلەكەدایەو بڵاونەبووەتەوە بۆ ئەندامەكانی دیكەی لەش، ئەوا یەكسەر گورچیلەكە لادەبرێت.

لەچارەسەری كیمیایشدا یان بەشێوەی دەرمان لەرێی دەمەوە دەدرێتە منداڵەكە یان بە دەرزی دەمار یان ماسولكە لە منداڵەكە دەدرێت بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەكان. مەترسی لە چارەسەری كیمیاییدا لەوەدایە كە لە وەرگرتنی برێكی بەهێزی ماددەی چارەسەرەكەدا لەوانەیە مۆخی ئێسك لەناو ببات، هەر لەبەر ئەوە هەندێك پزیشك لەماوەی چارەسەریدا مۆخی ئێسك لەكار دەخات تا تەواو بوونی چارەسەركردنەكە پاشان لەرێگەی دەرزیەوە كە بەدەمار لە منداڵەكە دەدرێت دەخرێتەوە كار.

بەڵام كاتێك شێرپەنجەكە لەیەكێك لەچوار قۆناغەكانی كۆتاییدا بێت ئەوا بەرێگەی (تیشكی X) یان هەر تیشكێكی دی كە توانایەكی زۆری لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەكانی هەبێت چارەسەر دەكرێت، كە ئەمەش بەچەند رۆژێك دوای دەرهێنان و لابردنی گرێ شێرپەنجەیی یەكان دەست بەم رێگەیە دەكرێت، كە ئەویش كاریگەری لەسەر نەخۆشەكە دەبێت، وەك هێڵنجدان و ئاوسان و سووربوونەوەی پێست، كە دەبێت ئەو ناوچەیەی پێست بەكرێمێكی دژە خۆر چەور بكرێت. لە منداڵێكەوە بۆ منداڵێكی دی كاردانەوەی وەرگرتنی چارەسەرەكان دەگۆرێت، بەڵام خۆشبەختانە زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی شێرپەنجەی ـ ویلمز ـ دەبن چاكدەبنەوە.

سەرچاوە:

ژ ـ 14 ـ 2007 ـ ی زهره الخليج

فەلسەفەی پۆزەتیڤ،
فەلسەفەی نگەتیڤ

هادی محەمەدی

گۆتە دەڵێت: «بۆ بیرمەندێك كە گشت لە پاژدا دەبینێت، لەگەڵ بیرمەندێك كە پاژ لە گشتدا دەبینێت جیاوازی لە زەمین تا ئاسمانە.» یەكەم مێتۆد قیاس (deduction)ـە و بەشێوەی ئابستراكت فاكت و دیاردەكان راڤەدەكا و روانگەیەكی تۆكمە و هەمەلایەنەی نییە. بەڵام دووهەم مێتۆد استقرا(induction)یە و روانگەیەكی تۆكمە و هەمەلایەنەی لەمەڕ دنیا و دیاردەكان هەیە. لۆژیكی سووری(فۆرماڵ)ی ئەرەستوو لەسەر یەكەم مێتۆد راوەستاوە و سەرتاسەری سەدەكانی نێوەڕاست و سەردەمی فیودالی تەنیوەتەوە. تێزی بنەڕەتی لۆژیكی ئەرەستوو دەڵێ: A لەگەڵ A یەكسانە (A=A، A) لە B جیاوازە، (A≠B)، A) بێجگە لە A شتێكی تر نییە. بەمپێیە، A فاكتێكی ساغ و تەواو و نەگۆڕە، مێژوو و كات و شوێن كاری تێناكا و بوونێكی رەها و ئەبەدییە. ئەم لۆژیكە تێكڕایی سامانی تیۆری كولتوری سەردەمی نەریت دەگرێتەوە: سێ ئایینی گەورەی یەهودی، مەسیحی و ئیسلام بەپێی ئەم لۆژیكە دامەزراون و مێتۆدی مەعریفی هەموو راڤەكاری و پێوەری

هەرجۆرە نرخاندنێکیان بەپێی ئەم لۆژیکە راوەستاوە. ئەنجامی ئەم لۆژیکە لە رۆژئاوادا بە دۆگماتیزم و ئەنگیزاسیۆنی کلیسای کاتولیك دەگات.

بەڵام دواتر لە درێژی مێژوودا سێ رووداوی گرنگ و مێژوویی بناغەی مەعریفی ئەم لۆژیکە لەرزۆك دەکەن و دەیروخێنن.

1. شۆرشی کوپرنیك لە بواری گەردووناسی (کۆسمۆلۆژی) دا (1539).

2. ریفۆرماسیوانی لوتێر لە بواری دینی دا (1520).

3. شۆڕشی هێگل لە بواری لۆژیك دا. (1815)

1) وەك دەزانین لە گەردووناسی بەتلەمیوس و هەروەها لە سیستمی فکری ئەرەستودا زەمین سەنتەری جیهانە و هەتاو بە دەوری زەمیندا دەخولێتەوە. جگە لەمەش لە گەردوون دا تەنیا حەوت سەیارە هەن و تەنانەت لە دەقە دینیەکانیش دا زۆرجار باسی حەوت ئاسمان دەکرێ، کە مەبەست هەر هەمان حەوت سەیارەکەیە. بەڵام کوپرنیك ساڵی 1539 لە کتێبی گەرانی ئەستێرەکان دا بە بەڵگە و داکیۆمێنتی فیزیکی ماتماتیکی دەیسەلمێنێت کە زەمین سەنتەری گەردوون نییە، بەڵکوو هەتاو سەنتەرە، هەر بەپێی ئەم بنەمایە دواتر ئەرەستو بە تلیسکوپ دروستی تێزەکەی کوپرنیك ئاشکرا دەکا و تەنانەت لە بازنەی ئەستێرەی مشتەری دا 12 مانگ دەدۆزێتەوە، لە ئەنجامدا بناغەی کۆسمۆلۆژی بەتلەمیوسی و هاوکات لەگەڵ ئەو لۆژیکی فۆرماڵی ئەرەستوویی لەرزۆك دەبێت. (مدرنیتە، دموکراسی و روشنفکران، ص 29-28).

2) لە چاخی ناوەراست دا هەژموونی دینی لە قاڵبی کلیسای کاتولیك دا دەسەڵاتی رەهای بەسەر گیان و ژیانی کۆمەڵگە و مرۆڤەکاندا هەیە و هەرچەشنە ئیرادە و ئازادی مرۆڤەکان زەوت دەکات. لەم چاخەدا دین و دەقە دینییەکان پێوەری نرخاندنی هەموو بەها و ئەخلاقێکن. مرۆڤەکان بەشێوەی پەسیف و دەستەوەستان هەژموونی دین و هەروەها دەسەڵاتی کاربەدەستان قەبوڵ دەکەن. لە وەها سیستمێکدا مرۆڤیکی گەمژەی داماوی گوێرایەڵ پەروەردە دەکرێت کە بە مرۆڤ مێگەل (Mass Man) ناودێر دەکرێت. بەڵام پاش دەسەڵاتی هەزار ساڵەی دین لە چاخی نێوەراست دا ساڵی 1520 مارتین لوتێر لە ئایینی مەسیحیدا ریفۆرم پێکدێنێت و بەمجۆرە مەزهەبی پروتستان دادەمەزرێنێت. پرۆتستانتیزم دەسەڵاتی رەهای کڵێسا و پاپ رەتدەکاتەوە و بە دێدیکی هیۆمانیستی سەیری دنیا و مرۆڤ دەکاو زیاتر گرنگی بە ئەقل و ئیرادەی مرۆڤەکان دەدات. بەکورتی لە درێژەی پرۆسەی رێفۆرماسیۆنی لوتێردا چەندین چەمکی وەك تولێرانس، سێکۆلاریزم و راسیۆنالیزم پێکدێن و پەرەدەستێنن کە سەرئەنجام بە جیایی دین لە دەوڵەت دەگەن و کۆمەڵگەی لاییك و سێکولار دەخولقێنن.

3) سەرەڕای ئەوەی کە لە بواری کۆسمۆلۆژی دا شۆڕشی کوپرنیك سەریگرتووە و نادروستی سیستمی گەردوونی بەتلەمیوسی ئاشکرا و رەت کراوەتەوە و هەروەها ئەگەرچی لە دینی مەسیحدا ریفۆرم کراوە و پروتستانیزم وەك لقیکی ئەمرۆیی و هیۆمانیستی گەشەی کردووە و هەنگاو بە هەنگاو کۆمەڵگا و کولتوری سکولاریزە کراوە، بەڵام تا ساڵی 1815 لۆژیکی سوری ئەرەستوویی بەسەر ئەقل و ئەندێشەی ئینسانیدا دەسەڵاتی هەیە، تەنیا بە سیستمی فەلسەفی هێگل نادروستی حەتمی لۆژیکی فۆرماڵی ئەرەستوویی ئاشکرا و دواتر رەت دەکرێتەوە و لەجیاتی ئەو لۆژیکی دیالکتیکی هێگل جێگیر دەکرێت. وەك ئاماژەمان پێکرد لە سیستمی مەعریفی و لۆژیکی ئەرەستویی دا فاکت قەتیس و نەگۆڕە، هەر بەمپێیە بەشێوەی نامێژوویی و هەتاهەتایی سەیری کۆمەڵگە و دین و دەسەڵاتەکان دەکرێت. بەڵام چوار تۆخمی سەرەکی لۆژیکی دیالکتیکی هیگل بریتین لە: ناکۆکی، گۆڕان، بزاڤی چەندی، بزاڤی چەندی بۆ چۆنی (بازدان). یانی بەپێی ئەم لۆژیکە هەموو شتێك (چ فاکتی سروشتی و، چ فاکتی ئینسانی) لە گەوهەری خۆیدا ناکۆکە و هەر ئەم ناکۆکیەش دەبێتە هۆی گۆڕان، سەرەتا گۆڕانی چەندی و پاشان گۆڕانی چۆنی و بازدان. ئەڵبەت دەبێت لە بیرمان بێ کە رۆڵی لۆژیکی دیالکتیك لەمەڕ جڤات و فاکتی ئینسانی جیاوازە لە فاکتی سروشتی. لە جڤاتی مرۆڤیدا پێوەندی دیالکتیکی چڕوپڕ و هەمەلایەنە لەئارا دایە ، بەڵام لە فاکتی سروشتیدا وانییە.

ساڵی 1768 لە بەریتانیا شۆڕشی پیشەسازی سەردەگریێت و ژێرخانی ئابووری کۆمەڵایەتی رۆژئاوا هەڵدەتەکێنێت، پاشان بزاڤی فەلسەفەی رۆشنگەری

دەسپێدەکات و سەرخانی کولتووری سیاسی تەبا و گونجاو دەخولقێنێت. «من هزرڤانی دەکەم کەوابوو هەم». بەم دێرەی دێکارت فەلسەفەی رۆشنگەری دەس پێدەکات. دێکارت یەکەم بیرمەندە کە لە هەموو شتێکدا تووشی دردۆنگی و شك و گومان دەبێت، بەمجۆرە هەموو چەمك و بەهاکانی سەردەمی نەریت دەخرێتەبەر تیشکی گۆمان و پرسیار و بە ئەقڵ و ئەزموون راڤەدەکرێت. ئەوەی لەگەڵ ئەم پێوەرانە تەبا بێت بەرزدەنرخێندرێت و ئەوەی ناتەبا بێت رەتدەکرێتەوە. هەر لەم سەروبەندەدا فەلسەفەی روشنگەری بە دوو رێبازی جیاوازدا دابەش دەبێت:

1. **راسیونالیزم**: بنیاتنەرانی ئەم رێبازە بریتین لە: دێکارت، سپینوزا و لایبنیتز، ئەمانە لەسەر ئەو بڕوایەن کە تاقە رێگای گەیشتن بە شعوور و زانیاری، ئەقڵ و تێفکرینە، ئەقڵی رەخنەگرانە تەنیا ئامێری شیکردنەوە و راڤەکردنی هەموو پرسەکانە (فەلسەفەی نگەتیف).

2. **ئەمپریزم**: رێبەرانی ئەم رەوتە بریتین لە: جان لاك، دەیڤید هیوم و فرانسیس بیکەن. ئەمان دەڵێن تاقە رێگای هەر چەشنە زانست و مەعریفەیەك هەست کردن و ئەزموون کردنە(فەلسەفەی پۆزەتیف).

کێشەی نێوان راسیۆنالیزم و ئەمپیریزم پێشینەیەکی دێرینی هەیە و دەگەرێتەوە بۆ یۆنانی کەونارا. هەر بەمپێیە پرسی پێوەندی نێوان سوژە و ئوبژە پرسێکی گرنگ و سەرەکییە. لە مەکتەبی راسیوناڵیزمدا بە دیدێکی ئەکتیف و چالاکانە سەیری مرۆڤ دەکرێت کە زیاتر وەك کردیار رۆڵ دەگێرێت. کەچی لە مەکتەبی ئەمپریزم دا بە دیدێکی پەسیف و داماوانەوە سەیری مرۆڤ دەکرێت کە زیاتر وەك وەرگر و بەرکرد رۆڵ دەگێرێت.(فەلسەفە کانت، ص 148).

دێکارت دەنووسێت: «من چیم؟ بوونێکی ئەندێشەگەر res cogitans، یانی چی؟ یانی بوونێك کە گومان دەکا، تێدەگا، قەبوڵ دەکا، رەت دەکاتەوە، شتێکی دەوێت، شتێکی ناوێت، خاوەن هەست و خولیایە، تێکرای ئەم تایبەتمەندییانە لە من دان."(هەمان سەرچاوە، ل 52).

جان لاك دەڵێت: "وایدابنین کە زەین (mind) ی مرۆڤ وەك کاغەزێکی سپی و بۆشە، کەوابوو چۆن پڕدەکرێتەوە؟ ئەو خەزێنە فراوانە کە لەودا جێگردەبێت و دەبێتە هۆی تێرامان و راڤەکاری، لە کوێوە دێت؟ سەرچاوەی ئەم هەموو ئەقڵ و زانستە لە چی دایە؟ وەڵام رۆشنە: لە ئەزموونەوە. تێکرای زانستی ئێمە لە سەر بناغەی ئەزموون پێکهاتووە»(هەمان، ل 89).

جیاوازی راسیوناڵیزم و ئەمپریزم لەو وتانەی جان لاك و دێکارت دا بە زەقی دەبینرێت، ئەم ناکۆکیانە لە درێژەی پرۆسەیەکی مێژوویيدا هەر لە فرانسیس بیکەن هەتا کانت، هێگل، مارکس، هایدگر و پووپێر زۆر گۆرانی بەسەردا دێت. لە درێژەی ئەم پرۆسەیەدا لە سەردەمی کانت، جۆرێك سازگاری لەنێوان دوو هێزی ئەقڵ و ئەزمون (سوژە و ئوبژە)دا پێکدێت، کانت لە قۆناغی یەکەمی ژیانیدا باسی دوو چەمکی «شی لنفسه» و «شی فی نفسه» (شت بۆ من) و (شت لە خۆیدا) دەکات، یانی پێوەندی نێوان سوژە و ئوبژە دەپچرێنێت و وەك شتێکی سەربەخۆ، جیاواز، نەگۆر و دەرکهەلنەگر سەیری ئوبژە دەکا و بەمجۆرە بە دوالیزم دەگات. بەڵام کانت لە قۆناغی دوهەمی ژیانی دا کە خۆی بە شۆرشی کوپرنیکی ناودێری کردووە، دەنووسێت: هەتا ئێستا پێمان وابوو کە فاکت و ئوبژە لە ئیرادەی ئێمە/ سوژە سەربەخۆیە، بەڵام لەمەودوا پێویستە بزانین کە سوژە و ئیرادەی مرۆڤەکان لە ئاراستەکردنی ئوبژە و فاکت دا دەوری گرنگیان هەیە. وەك چۆن شۆرشی کوپرنیك لە بواری کۆسمۆلۆژی (گەردووناسی)دا وەرچەرخانیکی گرنگی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا خولقاند، ئەم کارەی کانتیش لە مێژووی فەلسەفەدا وەرچەرخانێکی گەورە بوو. دەبێت ئاماژە بەوەش بکەین کە کانت تاك بە سوژە و بکەر دەزانێت. هەر ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوە کە دیدگایەکی متافیزیکی هەبێت، چونکە کاتێك تاك لەئاست فاکتی ئوبژکتیڤ، لەئاست دنیای هەراوی بەرفراوانی ئابووری کۆمەڵایەتی دابنین، دەبینین کە ئاسۆی گۆران بۆ ئەو، بەدی ناکرێت ، لە ئاکامدا کانت بە لای ئایدیالیزم دا دەیشکێنێتەوە.(جامعه، فرهنگ، ادبیات، ص 151).

فەلسەفەی هێگل ئایدیالیزمی ئاڵمان بە لووتکە دەگەیەنێت، هێگل تێدەکۆشی دوالیزمی کانت بە مێتۆدی خۆی چارەسەر بکات، بەرای هێگل بناغەی جیهان و مرۆڤ، سوبژە یان رۆحی رەهایە، ئوبژە و سروشت شێوازی نامۆ بووی رۆحە، بەڵام ئیدی دەتوانێت لەئاست مادە زاڵ بێت و رۆحی

ڕەها ساغ بێتەوە و بەمجۆرە ناکۆکی نێوان سوبژە و ئوبژە چارەسەر ببێت. بەرای هێگل تێکرای ئەم پرۆسەیە بەهۆی هێزێکی متافیزیکی ڕێنوێنی دەکرێت.

بەرای مارکس سیستمی فەلسەفی هێگل لەگەڵ خۆیدا ناکۆکە: چونکە ئەگەرچی مێتۆدێکی دیالکتیکی داهێناوە، بەڵام هێشتا سیستمێکی متافیزیکییە، ئەم دوانەش لە بناغەدا لەگەڵ یەکتر ناکۆکن، بۆیە دەبێت ئەم سیستمە ژێراوژور بکرێت وکاکڵی دیالکتیکی لە توێکڵی متافیزیکی دەربێنین و لەسەر بناغەی ماتریالیزم دابڕێژین.

بەرای مارکووزە: فەلسەفەی هێگل دوو تایبەتمەندی دژوازی لە خۆیدا تێکەڵ کردبوو: لەرووی فەلسەفییەوە لایەنگری ئەقڵی ڕەخنەگرانەبوو. بەڵام لەرووی کۆمەڵایەتییەوە لایەنگری ئاشتی و سازان لەگەڵ دۆخی سەردەم بوو. بە رای هێگل پاش شۆڕشی مەزنی فەرەنسا ئەقڵی مرۆڤ هەراش بووبوو، سوژە لەئاست ئوبژە سەرکەوتبوو. ئەقڵی مرۆڤ، سروشت و کۆمەڵگای رام کردبوو. بەڵام هێگل پاش دیتنی ئاکامەکانی شۆڕشی مەزنی فەرانسا ناهومێد دەبێ و دڵ بە ئەقڵی ڕەها و ئەندێشەی ئابستراکت دەبەستێت، ئەو دەڵێت شۆڕش تەنیا بەرواڵەت دنیای گۆڕیوە و ڕۆحی مرۆڤی ئازاد نەکردووە.(فرهنگ توسعه، ص 24).

مارکووزە دەنووسێت: پرۆسەیەك کە بە دێکارت دەستی پێکرد و ئەقڵی ڕەخنەگرانەی ستایش دەکرد لە سیستمی هێگلدا کۆتایی دێت، بە رای هێگل ئەقڵ دەبێت خۆی لەگەڵ سامانی سیاسی کۆمەڵایەتی ڕێکبخات و ئاشت بێتەوە.
مارکووزە دەڵێت: هێگل بەم کارەی فەلسەفەی تا هەڵدێری نەمان برد و بەمجۆرە تاقە ئاڵقەی پێوەندی نێوان فەلسەفە و تیۆری ڕەخنەگرانەی پچڕاند.(خرد و انقلاب، ص 260).

دیالکتیکی هێگل سەرەتا ڕەخنەگرانە بوو، یانی لەگەڵ فاکتی سیاسی کۆمەڵایەتی ناسازگاربوو، هەر بەم هۆیە بە فەلسەفەی نگەتیڤ ناودێر دەکرا. بەڵام بەپێچەوانەی ئەم ڕاستییە فەلسەفەی کۆمەڵایەتی سەدەی نۆزدهەم گەورەترین بزوێنەری خۆی لە پۆزەتیڤیزم وەرگرت. **سەنسیمون دەڵێت:** ئابووری تاقە هۆکارێکە کە دەتوانێ سامانی کۆمەڵایەتی ڕێك بخات: "کۆمەڵگا بەگشتی بەپێی بنەمای پیشەسازی ڕاوەستاوە، تەنیا ڕێگەی هەرجۆرە سروەت و سامانێك تکنۆلۆژییە، ئەمە سەرەتا و کۆتایی هەموو هەوڵەکانی ئێمەیە".

مارکووزە دواتر دەڵێ: «سەنسیمون سەرەتا بانگەشەی دەکرد کە بنەماکانی لیبرالیزمێکی هەمەلایەنە ڕادەگەیەنێت. تاکەکان ئازاد بوون تا کاربکەن و لە بەرهەمی کارەکەیان بەهرەمەند بن. بەڵام فشاری کۆمەڵگە هەموو تاکەکانی یەکپارچە دەکرد و سەربەخۆیی ئەوانی زەوت دەکرد، شۆڕش و ئاژاوە ساز دەبوو لە وەها دۆخێکدا حکومەت وەك هێزێك بۆ دامرکانی کێشە و شۆڕشەکان پێویست بوو.»

دیسان دەڵێت: «سەنسیمون سەرەتا زۆر گەشبین بوو، ئەو پێی وابوو گەشەی خێرای هێزەکانی بەرهەمهێنان شۆڕش و ناکۆکی کۆمەڵایەتی چارەسەر دەکات. سامانی مۆدێرنی تکنۆلۆژی بەگشتی پۆزەتیڤ بوو کە تێدەکۆشا شادی و ئاسایش بۆ کۆمەڵگا دەستەبەر بکات، کەوابوو پێویست نەبوو ئەم سامانە لە دۆخی سەردەم سەرتر بچێت.

فەلسەفە و تیۆری کۆمەڵایەتی تەنیا بۆ دەرك کردن و ڕێکخستنی کۆمەڵگا پێویست بوون. هەقیقەت، تەنیا دەبوو لەو دۆخە کۆمەڵایەتییەدا کەشف بکرێت، نە لە شتێکی دیکە. بەمجۆرە سەنسیمون نیوپۆزەتیڤیزمی داهێنا.

سەنسیمون دەیگوت: دەبێت تیۆری کۆمەڵایەتی «مێتۆدێك بەکار بێنێت کە لە زانستی سروشتیدا بەکار دەبرێت» یانی مرۆڤ دەبێت لەجیاتی بەکارهێنانی فەلسەفە و ئەقڵی ڕەخنەگرانە، لەئاست دۆخی واقیع ملکەچ بکات.

ئەستێرەناسی، فیزیك و شیمی لەسەر ئەم «بنەما پۆزەتیڤ»ـە سەقامگیر کرابوون، ئێستا دەبوو فەلسەفەش وەك ئەم زانستانە پۆزەتیڤ بکرێتەوە.

«بۆوەی هەموو زانستی ئێمە لەسەر بنەمای دیتن و ئەزمونکردن ڕاوەستاون، دەبێ کاروباری ڕۆحی و دەروونیشمان بە هێزی زانستی پۆزەتیڤ بسپێردرێت.» بەمجۆرە زانستی کۆمەڵایەتی بوو بە پێرەوی زانستی سروشتی، کۆمەڵگاش دەبوو وەك سروشت ڕاڤە بکرێت.(خرد و انقلاب، ص 338).

بەمجۆرە فەلسەفە لە ڕاسیونالیزم لای داو، لەگەڵ ئایدیالیزمی ئاڵمانی کەوتە دژایەتی، بەم چەشنە ویست و ئیرادەی مرۆڤ لە ناخی یاسای ئوبژکتیڤی ئابووری کۆمەڵایەتیدا یەخسیر دەبێت. مارکس دەڵێت تا کاتێك کە

کۆمەڵگا لەسەر یاسای بەرهەست و پۆزەتیڤیزم راوەستابێت، نائەقلانییە و لەگەڵ ویست و ئیرادەی مرۆڤەکان ناکۆکە.

لەو سەردەمەدا یاساکانی کۆمەڵگا زیاتر لە پێشوو چووبوونە ژێر دەسەڵاتی یاسا سروشتییەکان، مرۆڤەکان لە ئاست ئەم یاسایە تەنیا وەك ئامێرێك سەیر دەکران، کە لەئاست گۆڕینی ئەم دۆخە بێهێز و داماو بوون. بەم چەشنە گەشەی ئابووری و تکنۆلۆژی دەگاتە پلەی خودایی و چارەنووسی مرۆڤ دیاری دەکات.

مارکوزە لە کتێبی مرۆڤی تاکرەهەندی دا دەنووسێت: «بەمجۆرە مەکتەبی پۆزەتیڤیزم لەگەڵ فەلسەفەی بان ئەزموونی دژایەتی دەکات. یانی پۆزەتیڤیزم لەگەڵ هەر جۆرە متافیزیك، مەعناگەرایی و ئەندیشەی رەخنەگرانە دژایەتی دەکا و ئەم تیۆرییانە بە تاریك و دواکەوتوانە لەقەڵەم دەدات.»

ئەم بۆچوونە بووە هۆی ئەوە کە ئەقڵی مرۆڤ لە بەرزەفری و پێشڤەچوون دەست هەڵگرێت و لە ناخی دۆخی ئابووری کۆمەڵایەتیدا قەتیس ببێت.

پۆزەتیڤیزمی سەنسیمون سەرئەنجام سامانێکی نائەقلانی و قەیراناوی پێکدێنێت، بەجۆرێك کە ناکۆکی و قەیران هەموو قوژبنێکی کۆمەڵگا دەگرێتەوە. «بازارد»، شاگردی سەنسیمون دواتر دانی پیانابوو کە پۆزەتیڤیزم بە لووتکەی ناکۆکی و گەندەڵی گەیشتووە و بەمجۆرە سیستمی فەلسەفی مامۆستاکەی بە رەخنەی توند رەت کردبۆوە.

مارکووزە دەڵێ: «سەرئەنجام پوزەتیڤیزم دەبێتە دژبەری خۆی. پۆزەتیڤیزم سەرتا دروشمی لیبراڵیزم بەرز دەکاتەوە، بەڵام دواتر بەم ئاکامە گەیشتن کە سیستمی لیبراڵی تۆوی فەوتانی خۆی دەچێنێت. کەڵکەبوونی سروەت و پەرەسەندنی هەژاری و نەداری لەلایەك و، قەیران و چەوساندنەوەی بەردەوام لەلایەکی دیکەوە، لەو سامانە ئابوورییەوە سەرچاوەدەگرن کە تەنیا سەرمایەداران بڕیاردەرن. تا کاتێك کە بەرژەوەندی گشتی مەبەست نەبێت و ئامێرەکانی بەرهەمهێنان لە خاوەندارێتی تاکدا بن، قەیران هەروا بەردەوام دەبێت.»

مارکووزە دەنووسێت: تەنیا شەش ساڵ پاش دامەزراندنی پۆزەتیڤیزمی سەنسیمۆن، سیستمی تەکنۆلۆژی وەك سیستمی چەوساندنەوەی بورژوازی ناسرا. یاسای قەیرانی بەردەوام لەجیاتی یاسای تەبایی و سازگاری جێگر بوو. چەمکی گەشە مانایەکی تازەی پەیدا کرد. ئیتر گەشەی ئابووری بە گەشەی مرۆڤایەتی نەدەژمێردرا. لە سیستمی بورژواییدا گەشەی تکنۆلۆژی بە نرخی فەوتانی ئەقڵ و ئازادی بەرهەم هاتووە. سیسموندی فەلسەفەی گەشەی هاوکات لەگەڵ دیدگای گەشبینانەی ئەو رەتکردەوە. ئەو داوای لە دەوڵەت کرد تا لەپێناو بەرژەوەندی چەوساوەکان هەنگاو هەڵێنێت.(انسان تك ساحتی، ص 128)

مارکووزە دەڵێت: تەنیا دە ساڵ پاش بڵاوبوونەوەی کتێبەکەی سیسموندی، فەلسەفەی کۆمەڵایەتی لە دۆگماتیزمی گەشەی [تاکرەهەندی] ئابووری دەستی هەڵگرت و ئابووری سیاسی وەك بنەمای تیۆری کۆمەڵایەتی لە حاڵەتێکی نێوەنجیدا راگرت.

بە رای مارکووزە «**فەلسەفەی پۆزەتیڤی ئۆگۆست کۆنت باسی ئەم گەڕانەوەیە دەکات**».

لە گێڕانەوەی ئەم رەوتەدا، دنیای ئەمڕۆ بۆتە گاڵتەجاری گەشەی بەرفراوانی تکنۆلۆژی. دەبێت بزانین کە دۆخی ئێستا هێشتا سەرەتای کارەساتە و بەدڵنیاییەوە هێشتا کارەسات کۆتایی نەهاتووە. لێرەدا قارەمانی تراژێدی نابێتە قوربانی، بەڵکوو خەڵك بەردەوام لە مەرگەسات دان.

پۆزتیڤیزمی سەنسیمون لە سەدەی بیستەمدا لە لایەن کارل پووپێرەوە درێژەی پێ دەدرێت، پوپێر زانستێکی دەوێ کە لەودا سوژە و کردیار هیچ رۆڵێکی نییە و لەژێر زەختی ئابووری کۆمەڵگای پیشەسازی دایە. میراتی ئایدیالیزمی هێگل بە مارتین هایدگر گەیشتووە، ئەو پێی وایە:» هێزێکی بان مێژوویی/ بان ئەزموونی (Transcendental)پرۆسەی مێژوو رێنوێنی دەکا"، بەمجۆرە دەوری مرۆڤەکان پشتگوێ دەخا. هایدگر بە گەڕانەوە بۆ چەمکی بان ئەزموونی کانت، ئایدیالیزمی هێگل تازە دەکاتەوە.

ئەم دوو کەسە (پوپێر و هایدگر) لە دوو لایەنی تەواو جیاوازەوە لە فەلسەفەدا بە ئاکامێکی هاوبەش دەگەن: سڕینەوەی سوژە و مرۆڤ لە ناسین و گۆڕینی کۆمەڵگەدا. رەنگە بتوانین بنەمای ئەم ئەندێشەیە لە "شت لە خۆی دا"ی

کانت دا بدۆزینەوە. یانی کزکردنی رۆڵی سوژەی مرۆڤی و سەرئەنجام سڕینەوەی.(ایا مارکس فیلسوف هم بود، ص 54).

سەرەتای سەدەی نۆزدەهەم پرسی بنەڕەتی فەلسەفە، پرسی پێوەندی نێوان وشیاری و سروشت، سوژە و ئوبژە، و تیوری و پراتیک بوو. لە فەلسەفەی کانت دا مرۆڤ و سروشت، فنومێن و نومێن، سوژە و ئوبژە بەتەواوی دژ بە یەکن، لەم روانگەیەدا جیهان بەسەر دوو بەشی تەواو جیاوازدا دابەش کراوە کە پێوەندییان پچڕاوە. هێگل دوالیزمی کانت و ئایدیالیزمی ئابستراکتی فیشتە رەتدەکاتەوە و بەمجۆرە ئایدیالیزمی کونکرێت دادەڕێژێ.

ئەنگڵس دەڵێ: **فەلسەفەی هێگل دوو بەشە:** 1) سیستمی فەلسەفی کە هەمان ئایدیالیزمی رەهایە 2) مێتۆدی هێگل کە هەر هەمان لۆژیکی دیالکتیکە. دواتر دەڵێ زۆربەی شرۆڤە کونسێرڤاتیڤەکان لە سیستمی فەلسەفی هێگل سەرچاوە دەگرن، بەڵام دیالکتیکی هێگل پێشەنگ و پێشکەوتنخوازە و لە خزمەت تیۆری و پراتیکی شۆڕشگێڕانە دایە.(هەمان سەرچاوە، ل 61).

مارکس دەڵێ: لە کاتێکدا کە فۆیرباخ و "هگلییە لاوەکان" هێرشیان بۆ هێگل دەبرد و ئەویان بە "سەگی تۆپیوو" ناودێر دەکرد من خۆم بە شاگردی ئەو دەزانی، بەڵام "مێتۆدی دیالکتیکی من بەگشتی لە مێتۆدی هێگل جیاوازە و لە بەرانبەر ئەو دایە." (هەمان، 62).

لە روانگەی هێگل دا هەموو شتی دەگۆڕێت و سەرئەنجام تەفر و توونا دەبێت، گۆڕانی رێژەیی دەبێتە گۆڕانی چۆنی و بازدان و وەرچەرخان روودەدات، سەرچاوەی هەموو بزاڤێك ناکۆکییە و ئەنجامی هەموو بزاڤەکان لە رەوتێکی دیالکتیکی دا بە جۆرێك سازگاری دەگات.

هێگل کاریگەری دولایەنەی دەوڵەت و ئایین راڤە دەکات، بەڵام بە ئەنجامێکی تۆکمە ناگات، سەرئەنجام دەڵێ دەبێ فاکتێکی تر هەبێت کە ئەم دوو فاکتە راڤە بکات. هەرچەند ئەمە لەرووی مێتۆدیکەوە زۆر گرنگە، بەڵام هێگل ئەم ئالقەیە کەشف ناکا و بناغەی هەموو پرۆسە مێژوویی و کۆمەڵایەتییەکان لەگەڵ بزاڤی رۆحی جیهانی پێوەند دەدات. فەلسەفەی هێگل دەوڵەتی نەتەوەیی بەرز دەنرخێنێ و بە دوا پلەی گەشەی رۆحی جیهانی دەزانێ.(هەمان، ل 65)

بلیمەتی مارکس لەوە دایە کە هەر لە هەرەتی لاویدا پرسی گرنگی پێوەندی سوژە و ئوبژە دەرك دەکا، بە مێژوودا دەچێتەوە و دەگاتە یونانی کۆن، ئەو لە توێژینەوەیەکدا لەمەڕ فەلسەفەی دموکریت و ئێپیکور، جیاوازی روانگەکانی ئەم دوو بیرمەندە شرۆڤەدەکات. دموکریت ئەمپریستە و بڕوای بە چەشنێك دترمێنیزمی سروشت و کۆمەڵگە هەیە. دموکریت دەڵێ: ئەتۆم تەنیا خاوەن دوو تایبەتمەندی شکڵ و ئەندازەیە و بەس. بەڵام ئێپیکور راسیونالیستە، بەردەوام بیردەکاتەوە و پێی وایە بەختەوەری راستین لە خزمەت کردن بە فەلسەفە دایە. ئەو دەڵا ئەتۆم بێجگە لەو دوو تایبەتمەندییە، خاوەن "کێش"ـە و بێجگە لە بزاڤی راستەوخۆ، بزاڤی چەواشەش دەکات. مارکس دەڵێ: هەر ئەم بزاڤی چەواشەیە و لادان لە هێڵی راست دەبێتە هۆی ئەوە کە ئازادی و ئیرادە بۆ مرۆڤ قایل بین و بڕوا بکەین کە دەتوانی مێژوو رێنوێنی بکا و سروشت و کۆمەڵگا بگۆڕێ. (رساله دکترای فلسفه مارکس، 83-107).

مارکس ساڵی 1845 یازدە تێز لەمەڕ فۆیرباخ دەنووسێ، خاڵی گرنگ لەم تێزانە جەخت کردن لەسەر یەکێتی و تەبایی سوژە و ئوبژە و تیۆری و پراتیکە، مارکس دەڵێ: پراتیك خاڵی دەسپێك و بناغە و پێوەری هەموو زانست و تیۆرییە فەلسەفییەکانە، کەوابوو بۆوەی تیۆری ببێتە هۆکارێکی ئەکتیڤ و کاریگەر، دەبێ لەگەڵ ژیانی راستەقینە و پراتیکی شۆڕشگێڕانە ئاوێتە بێت.

بەڵام بۆچوونی ئەنگڵس جۆرێکی ترە، پاش مەرگی مارکس ئەنگڵس دوو کتێبی "دیالکتیکی سروشت" و "ئانتی دوورینگ" دەنووسێ و لەم کتێبانەدا شعور و زانیاری بە رەنگدانەوەی سادەی جیهانی ئۆبژکتیڤ دەزانێ و بەمجۆرە دەکەوێتە داوی چەشنێك دترمێنیزم. هەروەها لێنین لە کاتی نووسینی "ماتریالیزم و ئەمپریوکریتیسیزم"دا تەنیا سەرچاوەی ئەم دوو کتێبەی ئەنگڵس بوون، یانی مارکسیزم بەشێوەی ماتریالیزمی مکانیکی راڤە دەکات، لەژێر کاریگەری ئەم کتێبەی لێنین دا زۆربەی حیزبە چەپەکان بەشێوەی مکانیکی سەیری دنیا و کۆمەڵگا دەکەن و لە شارێی دیالکتیکی مارکس دەترازێن و بەمجۆرە دەکەونە زەلکاوی پاش "شۆڕشی

کوپێرنیکی" کانت.(ایا مارکس ...، ل83-82)

لە ڕوانگەی مارکس دا فاکت بەردەوام فاکتی مرۆڤیە، نە بەم مانایە کە مرۆڤ لەنێو سروشت دایە، بەڵکوو بەم مانایە کە مرۆڤ فۆرم و قـەوارەی سروشت دەگـۆڕێ و بە ویستی خۆی ئاراستەی دەکات. کرداری مرۆڤ و پێوەندی ئەو لەگەڵ کۆمەڵ کەسێتی ئەو دەخولقێنێ. "فۆیرباخ مرۆڤ لە ئاوێنەی سروشت دا دەبینێ، بەڵام مارکس سروشت لە ئاوێنەی مرۆڤ دا دەبینێ"(هەمان، ل 86).

وەك پێشتر ئاماژەی پێکرا هێگل نەیتوانی ئاڵقەی پێوەندی نێوان دەوڵەت و ئایین کەشف و راڤە بکات. بەڵام مارکس بە ڕاڤەکردنی ئامێر و هێزەکانی بەرهەمهێنان و رۆڵ و پێوەندی چینە کۆمەڵایەتییەکان بەشێوەی کۆنکرێت و زانستی، ئایین و دەوڵەت و مێژووی مرۆڤ راڤە دەکات. مارکس لە سێهەم تێزدا لەمەڕ فۆیرباخ دەنووسێ: " ئەو دۆکترینە ماتریالیستیە کە مرۆڤەکان بە بەرهەمی بارودۆخ و پەروەردە دەزانێ و پێی وایە کە بۆ گۆڕینی مرۆڤەکان دەبێ بارودۆخ و شێوەی پـەروەردە بگۆڕین، فەرامۆشی دەکا کە مرۆڤەکان بارودۆخ دەگۆڕن و خودی ڕاهێنەریش پێویستی بە پەروەردە هەیە. هەر بەمهۆیە، ئەم دۆکترینە بەناچار کۆمەڵگا بە دوو کەرت دابەش دەکات کە یەکیان سەرتر لە کۆمەڵگا دەوەستێ (بۆ نموونە ڕوانگەی ڕابێرت ئاون). پێکەوەبوونی گۆڕینی بارودۆخ و گۆڕینی چالاکی مرۆڤ تەنیا بە پراتیکی شۆڕشگێڕانە دەرك و شرۆڤە دەکرێت.»(ایدیولوژی المانی، ص 80).

وردبینی مارکس کۆتایی بە ماتریالیزمی مکانیکی و ئایدیالیزمی ئابستراکت دێنێ و مێتۆدی دیالکتیکی ئاراستە دەکات. لەم قوتابخانەیەدا ئیتر سوژە و ئوبژە، ئەقڵ و ئەزموون، تیۆری و پراتیك دژ بە یەك نین، بەڵکوو کاریگەری دیالکتیکی و دولایەنەیان لەسەر یەکتر هەیە و بە یەکێتی و تەبایی ئەم فاکتانەیە کە کێشەی مێژوویی فەلسەفە چارەسەر دەکرێ و ئەقڵی مرۆڤ دەپشکوێت و هەراش دەبێت.

ئەمپریزمی جـان لاك لە ڕێـگـەی پۆزتیڤیزمی سەنسیمونەوە لە سەدەی بیستەمدا بە کاپیتالیزمی جیهانداگر دەگات، دام و دەزگایەك کە پڕاوپڕە لە قەیران و ناکۆکی و گەندەڵی. سیستمی سەرمایەداری جیهانداگر سیستمێکی کوێر و نائەقڵانییە کە بێجگە لە بەرژەوەندی تاك و زیادکردنی بەها ڕێژەییەکان هیچ بەهایەکی بەرز و ئینسانی ناناسێ.

ڕاسیۆنالیزمی دێکارت لە ڕێگەی کانت و هێگلەوە دەگاتە مارکس و لوکاچ و قوتابخانەی فرانکفۆرت، هەرچەند بیر و ئەندێشەی مـارکس لـە شـۆڕشـی ئوکتۆبردا خۆی دەبینێتەوە و زۆربەی چاودێرانی سیاسی تووشی دردۆنگی و حەپەسان دەکات. بەڵام پاش لێنین ئەم شۆڕشە زیاتر چەواشە دەکرێ و لە دیسپۆتیزمی تێزارییەوە بازدەدات بۆ سەرەڕۆی ستالینی، دیکتاتۆری و دوگماتیزمیك کە ئوتۆریتە و پرستیژی مارکسیزم خەوشدار دەکـات، بەڵام ڕاسیۆنالیزم و نەریتی هیۆمانیستی فەلسەفەی ڕۆشنگەری و تیۆرییەکانی کانت، هێگل و مارکس لە مودێلی دیموکراسی و سۆسیال دیموکراسی وڵاتانی ڕۆژاوایی دا زۆر دەسکەوتی دەستەبەر کردووە و زۆرێك لە کێشە و گرفتەکانی مرۆڤی ڕۆژاوایی چارەسەر کردووە و بەڵام بۆ گەشە و پشکووتنی هەمەلایەنەی وزە و تواناکانی مرۆڤ، خەبات و تێکۆشانی زیاتر پێویستە.

ڕۆژهـەڵاتـی نـاوەڕاسـت بەگشتی و کـوردەواری بەتایبەتی هێشتا لە سەرەتای پرۆسەی مودێرنیزاسیۆن و بزاڤی فەلسەفەی ڕۆشنگەری دایە. چەندین چەمکی وەك گومان، پرسیار، ئەقڵی ڕەخنەگرانە، سیکۆلاریزم، دیموکراسی و فرەچەشنی هێشتا لە کولتوری ئێمەدا جێگایەکی ئەوتۆیان نیە. ئێمە بۆوەی بتوانین کە جڤاتەکەمان مودێرنیزە بکەین دەبێ ئەم چەمکانە لە کولتوری کوردی دا تیۆریزە بکەین.

Hadi_m1974@yahoo.com

سەرچاوەکان:

1. درامدی بر جامعەشناسی ادبیات، ادورنو، باختین، لوکاچ، گلدمن، گرامشی و ... گزیده و ترجمه: جعفر پوینده، نشر نقش جهان، تهران 1377.
2. منطق صوری، منطق دیالکتیك...
3. مدرنیته، دموکراسی و روشنفکران، رامین جهانبگلو، نشر مرکز، تهران 1383.
4. فلسفه کانت، دکتر نقیب زاده، نشر اگه، تهران 1384.
5. جامعه، فرهنگ، ادبیات، ل. گلدمن، ت. ادورنو، ژ. پیاژه و ... ترجمه: ج. پوینده، نشر چشمه، تهران 1380.
6. خرد و انقلاب، ه. مارکوزه، محسن پلاپی، نشر نقره، تهران 1367.
7. ایدیولوژی المانی، کارل مارکس، ف. انگلس، پرویز بابایی، نشر چشمه، تهران 1380.
8. ایا مارکس فیلسوف هم بود، هوشنگ ماهرویان، نشر اتیه، تهران 1379.
9. رساله دکترای فلسفه مارکس، ك. مارکس، دکتر م. عبادیان، نشر اختران، تهران 1381.
10. فرهنگ توسعه، 43-42، تهران 1378.

نانۆ تەکنۆلۆژیاو ئاسۆکانی نوژداری

سیفات ئەمین سەلامە

پەرچڤە: جەمال محمد قەرەداغی

تەکنیکی نانۆ ئێستا لەوە دەرچووە کە هەروەك خەیاڵی زانستی بیری لێ بکرێتەوە، بەڵکو ئەو بۆتە راستیەك و گرنگی زۆری پێدەدرێت لە لایەن دەوڵەتە پێشکەوتووەکانەوە و مژدەی ئاسۆیەکی روون و گەشاوەی هەموو بوارەکانی ژیانی لە خۆ گرتووە، زانا و مامۆستای فیزیای زانکۆی ئەلینۆی ئەمەریکی (مونیر نایفە) ی بە رەچەڵەك عەرەبی فەلەستینی کە دەست نیشان کراوی خەڵاتی نۆبڵی فیزیای پار بوو، یەکێکە لە ڕابەرەکانی نانۆتەکنۆلۆژی و ئێستاش سەرگەرمی دامەزراندنی کۆمپانیایەکە تایبەت بە پیشەسازی نانۆ تەکنۆلۆژی و بەجێهێنانەکانی.

مونیر و گروپێك لە زاناکانی دیکەی وەك خۆی لە شەستەکانی سەدەی رابوردووەوە سەرقاڵی وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارەی زانای ئەمەریکی و وەرگری خەڵاتی نۆبڵی فیزیای ساڵی 1965 (ریتشارد فاینمان) کە لە ساڵی 1959 دا کردبووی کە ئەوەش پرسیارەکەیەتی: چی روودەدات ئەگەر لە جیاتی ئەوەی گەردیلەکان بتەقێنینەوە دەست بە سەر جوڵەکانیاندا بگرین و شوێنەکانیان بگۆڕین و جارێکی دیکە

ڕیزیان بکەینەوە بەو جۆرەی کە خۆمان دەمانەوێت؟ فاینمان وای چاوەڕوان دەکرد کە وەڵامی ئەو پرسیارەی لە داهاتوویەکی دووردا وەدەست کەوێت، بەڵام نەیزانی کە لەپاش کەمتر لە سێ دەیە وەڵامی دەستدەکەوێت ئەوە بوو لە نەوەدەکانی سەدەی رابوردوودا مونیر توانی گەردیلەکان بجوڵێنێت گەردیلە بە گەردیلە، وئینجا هەر بە گەردیلەکان وێنەیەکی کێشا وەك دڵ و پیتی ئینگلیزی p لەسەر نوسی وەك پچوکترین پیت لە مێژووی نووسیندا کە پانی وێنەکە 0.000005 ی ملیمەترێك بوو و هەموو ئاژانسەکانی دەنگ و باس بڵاویان کردەوە و کرا بە وێنەی بەرگی گۆڤارێکی زانستی بەریتانی بە ناوی New Scientist ژمارە 7ی ئازاری 1992، پاش ئەو دۆزینەوە گەورە شۆڕشگێریە لقێکی نوێ لە کیمیا دروست بوو بە ناوی (کیمیای گەردیلە تەنهاکان) کە هاندەرێکی باش دەبێت بۆ بازدانێکی گەورە بەرەو پێشەوە لە بواری نوژداریدا بۆ چارەسەری زۆر لەو نەخۆشیانەی کە تا ئێستا بێ چارەسەرن !

نانۆ تەکنۆلۆژی:

تەکنیکێکی نوێیە وشەی نانۆ وشەیەکی گریکیە و بە مانای گرگن دێت و ئەمڕۆش ئەو وشەیە بریتیە 10^{-9} زانا و ئەندازیارەکان لە سەر ئاستێکی زۆر زۆر ورد مامەڵە لەگەڵ ماددەدا دەکەن بەو پێوەرە ئەو ئاستە زۆر ووردەش گەردیلە و گەردە نانۆییەکانن، نەك هەر بۆ دروستکردنی ئامێری نانۆیی بەڵکو بۆ بەدیهاتنی ماددەی نوێی سیفەت دەگمەن و نامۆ و نەبوو لە سروشتدا کە ئاسۆی زۆر نوێ دەکاتەوە لە تەکنۆلۆژیدا و بەرەو بەجێهێنانی نوێمان دەبات هاوڕێ لەگەڵ توانایی جوڵاندنی گەردیلەکان و گەردەکان بەو جۆرانەی کە مەبەستن کە لەو ڕێگایانەشەوە کارلێکی داواکرا و بە دەست دێت بۆ دروست کردن یان دەستکاری کردنی گەردە زیندەییەکان بنەمای نانۆ تەکنۆلۆژیا خۆی لە دوو بابەتدا دەبینێتەوە: یەکەم دروستکردنی ماددە بەوپەڕی ورگی لە هەوێنی زۆر پچووك کە ئەو پچووککردنەوەیەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماددەکە بەدووربێت لە خەڵتە و خاوێن و چوستی چاك بێت. دووەم سیفەتەکانی ئەو ماددەیە بە شێوەیەکی سەر سوڕهێنەر دەگۆڕێت کاتێك ئەو ماددەیە پارچە پارچە دەکرێت بۆ پارچەی زۆر پچووکتر بە تایبەتی کاتێك دەگەینە سنوری نانۆ یان چووکتر ! لەوکاتەی کە دەنکۆڵەی نانۆیمان دەست دەکەوێت سیفەتی وا سەیر بەدەست دێت کە پێشتر لە ماددە بنەڕەتیەکەدا نەبووە !

بۆ نمونە ئەگەر لە تاقیگاکانی زانکۆی ئەلینۆی سلیکۆنی زۆر تاریکمان هێنا کە یەکێکە لە پێکنەرەکانی لم وخاك و دەنکۆڵەی نانۆیمان لێدروست کرد ئەوا ئەو دەنکۆڵانە درەوشاوە دەبن بە ڕەنگی شین لە ژێر تیشکی بنەوشەییدا واتە ماددەی لمان گۆڕی بۆ ماددەیەکی درەوشاوە !!! بەڵام سەبارەت بە قەوارەی ئەو خەرجیانەی بۆ ئەو بوارە سەرف دەکرێن ئەوە گرنگی و بایەخێکی زۆری هەیە لەلای وڵاتە پێشکەوتووەکان، لەساڵی 2003 دا قەوارەی ئەو خەرجیانە لە لای 14 دەوڵەت دەگاتە 5.5 ملیار دۆلار کە ئەمەریکا و یابان زیاد لە نیوەی ئەو خەرجیانە دەدەن، تەنها ئەمەریکا خۆی لە ساڵی 2004 دا 847 ملیۆن دۆلاری سەرف کردووە لەو بوارەدا جگە لەوەی کە ئاژانسی ناسا ساڵانە 40 ملیۆن دۆلار بۆ ئەو توێژینەوانە سەرف دەکات. دامەزراوەی زانستە نەتەوەییەکانی ئەمەریکاش وا پێشبینی دەکات کە ئەو خەرجیانە بگاتە یەك تریلیۆن دۆلار بە هاتنی ساڵی 2015 ی زاین !

بەجێهێنانە ناوازەکانی نانۆتەکنۆلۆژی

1. بەجێهێنانەکانی نانۆ تەکنۆلۆژی لەوە دەرچووە کە وەك خەیاڵێکی زانستی سەیر بکرێت، بەڵکو ئەو تەکنیکە نوێیە ئەمڕۆ بۆتە ڕاستیەکی بەرجەستەکراوی وا کە خەریکە

شۆڕشێکی گەورەی وا بەرپا بکات لە دونیای پیشەسازیدا کە هەموو کون و قوژبنەکانی ژیان بگرێتەوە لەهەموو بوارەکاندا هەتا بواری سەربازیش !

2. هەندێك وا دەبینن کە تەکنیکی نانۆ لە تاقیگەکانەوە خۆی گەیاندۆتە بوارەکانی ئابووری و بازرگانی، ئێستا ئێمە لە بەردەم بازدانێکی گەورەی وادابن کە لە تاقیگەی توێژینەوەکانەوە دەست پێدەکات بەرەو ناو بازار و ماڵەکان، بەردەوامیش کۆمپانیەکانی نانۆ لە زیاد بووندان، کۆمپانیایەك ماددەی نانۆیی وەك دەنکۆڵەی ئاڵتون و سلیکۆن و کادمیۆم دەخاتە بازاڕەکانەوە و، ئەوی دیکە قوماشی وا دەخاتە بازاڕەوە کە ماددەی نانۆیی وەك گەرمی نەگەیەنەر و دژە پیس بوون و ئاوی تێدایە، یەکێکی دیکەیان شوشەیەکی وا دەخاتە بازاڕەکانەوە کە ماددەی نانۆیی وای تێدایە دژی تەڕبوون و پیس بوونی تێدایە و هەروەها تا دوایی. ....

3. بواری پزیشکی و نوژداریش بێبەش نەبووە لەو تەکنیکە نوێیە وەك بوارەکانی پشکنین و چارەسەرکردن، وا چاوەڕوانکراوە کە دەنکۆڵە نانۆییەکانی وەك سلیکۆن و کادمیۆم وەك دۆزەرەوە یان سەرچاوەیەکی رووناکی بەکاربهێنرێن بۆ نێو ماددە زیندووەکان بە مەبەستی دەرخستنی کەمو کورتی و عەیبەکانیان.

4. ئێستا کۆمپانیای وا دروست بووە کە تایبەتە بە پیشەسازی ئامێرە نانۆییەکان لە هەموو بوارەکاندا بۆ نمونە زانکۆی ئەلینۆی لە رووی ماددی بەڕێوەبردنی و پلانیەوە کۆمەکی دامەزراندنی کۆمپانیایەکی کردووە بە ناوی (کۆمپانیای نانۆ سلیکۆن) ەوە کە مەبەستیانە ئەو تەکنیکە بگوێزنەوە بۆ کەرتەکانی پیشەسازی و بازرگانی لە هەموو جیهاندا. لەو کۆمپانیایەدا توێی سلیکۆنی کە بەکاردەهێنرێن لە تەنکە و ئامێرە ئەلکترۆنی و کۆمپیوتەرەکاندا دەگۆڕدرێت بۆ دەنکۆڵەی نانۆیی وا کە تیرەکەی یەك نانۆ بێت ئەو کاتە بە ڕەنگی شین دەدرەوشێتەوە ئەگەر تیشکی بنەوشەیی کەوتە سەر، خۆ ئەگەر تیرەی دەنکۆڵەکە 1.7 نانۆ بوو ئەوا بە ڕەنگی سەوز و تیرەکەی 2.1 نانۆ بێت بە ڕەنگی زەرد و تیرەکەی 2.9 نانۆبێت بە ڕەنگی سور دەدرەوشێتەوە. ئیتر بەو جۆرە لە ماددەیەکی وەك سلیکۆن کە زۆر تاریکە ماددەی وا دروست دەکرێت کە هەموو ڕەنگەکانی شەبەنگی بینراو واتە ڕووناکی سپی دەدات !!! ئینجا ئەگەر ئەو دەنکۆڵانە خرانە سەر توێ ئەلکترۆنیەکان ئەوا ئەو دروست دەبێت کە بە (super chip) دەناسرێت کە دەبێتە هۆی زیاتر پچووککردنەوەی ئامێرەکان کە بە کەمترین تێچوو تەواو دەبن و کەمترین وزەش بەکاردەهێنن و کەمترین ووزەش بە فیڕۆ دەڕوات.

5. هەوڵ دەدرێت کە ئەو دەنکۆڵانەی سلیکۆن لە بوارەکانی نوژداریدا بەکار بهێنرێن وەك دۆزەرەوەیەك بۆ هەر کەموکورتیەك کە تووشی خانە و شانەکانی لەش دەبێت، بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەو دەنکۆڵانە نازیرەکن بۆیە ئێستا هەوڵی ئەو دەدرێت کە شێوازی وا بدۆزنەوە کە ئەو دەنکۆڵانە بە مادەی زیندووی وا رووکەش بکەن کە جۆرێك لە زیرەکی بدەن بەو دەنکۆڵانە تا خۆیان نەخۆشیەکە دەست نیشان بکەن ئەوکاتە چارەسەر ئاسان دەبێت، چونکە هەر لە ڕێگای ئەو دەنکۆڵانەوە دەرمان و دژە نەخۆشیەکە دەنێررێت بۆ شوێنە تووشبووەکان و چارەسەریان ئاسان دەبێت.

لە کۆتایدا ماوە بڵێین کە ئەگەر پەلە نەکەین ئەوا هەموو خەیاڵە زانستیەکان کە زۆر زۆرن دەگۆڕدرێن بۆ راستی بەرجەستە کراو و دەبنە واقیع هەروەك زانای فیزیایی بەریتانی (ستیفن هۆکینگ) دەڵێت: خەیاڵی زانستی ئەمڕۆ بەزۆری دەبێتە راستی زانستی سبەینێ. پێشتریش نوسەری خەیاڵی زانستی ئەمەریکی ئیزاك ئەسیمۆڤـــ لە دراماکەیدا بە ناوی (گەشتی خەیاڵی) کە لە ساڵی 1966 دا نوسیوویەتی پێشبینی لە نانۆ تەکنۆلۆژیی کردووە !!

سەرچاوە:

www.physics2.com

شەرم و چواڕ هەنگاوی زالبوون

بێرناردۆ جەی. کاردوچی
لە ئینگلیزییەوە: شێرزاد حەسەن

شەرم پەیوەستە بە بواری هەڵبژاردنەکان و قۆستنەوەی هەل و دەرفەتەکان، ئەگەرەکان و پێشهاتنی بەخت و ڕێکەوتەکان، هەر هەموو مەترسییەکان و خەڵات و پاداشتەکان کە بەشێکن لە خودی ژیان، نەك بە تەنها بۆ کەسە شەرمنەکان، بەڵکو بۆ هەر هەموومان لەم باسەدا جەخت لەسەر ئەو هەل و دەرفەت و هەڵبژاردنانە دەکەینەوە کە یارمەتیمان بدات بۆ وەرێکخستنی ژیانێکی سەرکەوتووانە هەتا گەر شەرمنانەش بێت. بەڵام با جیاوازییەك لە نێوان گۆڕانی خۆت و گۆڕینی هەل و هەڵبژاردنەکانتدا بکەین. من داوات لێناکەم کە لەناو خەڵکدا بە دەمامکێکەوە بژیت و حەزو ئارەزووەکانی خۆت فەرامۆش بکەیت. هەر کوو بێت، ئێمە دەمانەوێت کە تۆ تۆ هەل و دەرفەتەکان ژێرانە هەڵبژێریت. لەوانە هەر هەنووکە شەرم هەموو ژیانتی داگیر کردبێت، هەر هەموو بڕیارەکانیشتان لە ژێر کۆنترۆڵی ئەو شەرمەدا بێت. ئەوەیان نە دروستەو نە دۆخێکی شکۆدارە. لە هەمووشی گرنگتر، ئەوەشیان ئەو چەشنە ژیانە نییە کە تۆ مەرجە لە ناویدا بژیت.

گۆڕینی هەڵسوکەوتی پڕ لە شەرم کە بە درێژایی ژیان خووت پێوەگرتووە کارێکی هەروا ئاســان نییە، مەرجە هەر لە سەرەتاوە پێشبینی جۆرێك لە نیگەرانی و بێ ئۆقرەیی بکەیت. بەڵام ئەگەری سەرکەوتنیش زۆرە. ئێمــە جارەهای جــار ئەو ســەرکەوتنەمان ئەزموون کردووە. تۆ دەتوانیت چەندەها بریاری باش بدەیت لە ژیانی رۆژانەی خۆتدا لە رێگەی پەیرەوکردنی نەخشەو ستراتیژێك کە یارمەتیتان دەدات لەوەی رووبەرووی چەندەها ململانێ و کۆســپ و تەگەرە ببنەوە بــۆ وەدیهێنانی خەون و خەیاڵە لە مێژینەیەکان.

بۆ گەیشــتن بــەو ئاکامەش چــوار هەنگاوت پێویستە کە پەیڕەویان بکەیت کە ئەوانیش:

1. **دەستنیشــانکردن:** گەر تۆ بچیتە لای فیتەرێك و ســادەو هاکەزایی گلەیی لە بەختی خــۆت بکەیت و بڵێیت « ئوتمبێلەکــەم تێکچووە « کابرا ناتوانێت چاکی بکاتەوە بۆت. وشەی (تێکچووە یان شــکاوە) دەکرێت مانای زۆری هەبێت: هەر لە نەمانی وزە و کێشــەی کابرێتــەر تا دەگاتە بە تووند کردنەوەی قایش پانکە. ئەم چۆن بتوانێت دەستکاری یان گۆڕان لە شــتێکدا بکات کە تێیناگات و هێشتا دەست نیشان نەکراوە بــە هەر حاڵ، گــەر بۆی روون بکەیتــەوە کە ئوتمبێلەکەت نایگیرێــت , ئەمەیان ژمارەی ئەگــەرەکان کەمتر دەکاتەوە و ئــەوەش یارمەتی ئەوە دەدات کە هەندێك هەوڵی ســەرەتایی خۆی دەستپێبکات. لەوانەیە پاتریەکەی بێت و ئەویش چێکی بکات , سلفەکەی بێت یان فیوزەکان.

هەر هەمان شتە گەر بتەوێت یارمەتی خۆت بدەیت سەبارەت بە زاڵبوون بەسەر شەرمدا. **چۆن دەتوانیت ئەو شتە بگۆڕیت کە تێینا گەیت؟**

بەر لەوەی کە دەست پێبکەیت مەرجە لەوە دڵنیا بیت کە تۆ کارە راســت و دروستەکە جێبەجێ دەکەیت. هەنگاوی یەکەمیش دەستنیشــانکردنی ئەو دۆخەیە کە بزانیت شەرم چۆن کاریگەری لەسەر ژیان و کەسایەتی تۆ هەیە.

پیاوێکــی شــەرمن پێــی وتــم ـ (مــن لــە رووی کۆمەڵایەتییــەوە بێ توانام. من هەرگیز ناگەمە شــوێنێك. سەبارەت بە دونیای خانمان من تەواو وازم هێناوە).

پاشــان بە دوورو درێژی کەوتە ناو باس و خواســی ئەو هەموو شکەستەی خۆی کە لە ئاکامی شەرمەوە دووچاری بووە: خانمان لە کۆڕو کۆبوونەوە لەگەڵ ئەو پیاوەدا بێ ئارام و بێ ئۆقرە دەبوون دوای چەند خولەکێك لە گفتوگۆ بە راست و چەپــدا ئاوریان دەدایــەوە، هەرگیز بەختی ژوان و دیداری دووەمی لەگەڵ هیچ ئافرەتێکدا مسۆگەر نەدەکرد، هەر بۆیە تەنیا بوو.

دوای گوێگرتن لەو پیاوە یەکسەر دەچووە ناو باسی گەرمی کێشــەو گرفتەکانی خۆی , کە ئەم بڕوای وابوو کە لە زگماکەوە هەر بەدبەخت و گیرۆدە بووەو هیچ ئومێدێکیشــی بە گۆڕان و چارەسەر نەبووە، من بۆ خۆم هەستم کرد کە ئەو کابرایە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە ئەوەندە بێ تواناو نا شــارەزا نییە بە هیچ شێوەیەك.

ئەم دەیتوانــی لەگەڵ کارمەندەکانی ئۆفیســەکەی گفتوگۆ بکات، چەندەها پیــاوی دیکە هاوەڵی بوون و لەگەڵ چەندەهــا کەســی دیکە ســەروکاری هەبــوو. تەنها گرفتی ئەوە بوو کە کارامەو لێهاتوو نەبوو لە قســەکردن لەگەڵ ئەو خانمانەی کە ئەم بە شــۆخ و شــەنگ لە قەڵەمی دەدان. لەو جۆرە هەڵوێســتانەدا سەری لە خۆی دەشێواند خولیاو شێتی ئەوە دەبوو کە سەرنجی خانمەکان بەلای خۆیدا رابکێشێت و هەر لەبەر ئەوە هەڵەشــەو بێ شەرم دەردەکەوت، لەولاوەش زمانــی دەگیراو لاڵ دەبوو گەرچی وا خۆی دەنواند کە هەموو شت دەزانێت. کەواتە هیچ سەیر نییە کە خانمەکان فەرامۆشی بکەن و رووی لێوەربگێڕن.

من بەو زەلامەم وت ـ (ئەوەی کە من دەیبینم ئەوەیە کە ئێوە خۆتان زۆر ســەغڵەت کردووە کە هەست و نەستێکی جوان لای ئەو خانمانە بەجێبێڵن.

تۆ گەرەکتە زۆربالا و نموونەیی خۆت پیشان بدەیت بۆ ئەوەی لای ئەوانی دیکە خۆشەویســت بیت، بەڵام لایەنی نێگەتیڤی ئەم هەوڵەت ئەوەیە کە لە هەڵسەنگاندن و روانین و تێگەیشتنی بەرامبەرەکەت دەترسیت. ئەو کاتە تۆ پەرۆش و نیگەرانیت و بڕوات وایە کە بێ تواناو نا شــارەزایت چونکە خۆت نیت و لەبەر چاوی ئەواندا خۆت دەنوێنیت. بڕۆ پێشێ و رووبەرووی ئەو شــتە ببــەوە، گەر تۆ کەوتیتە ناو ئەو خۆ نواندن و نمایشکردنە تاوەکو جێنەخشێکی جوان لای ئەوانی دیکە جێبهێڵیت، وا پێویســتە کە لەســەر ئــەو خۆ نواندنە

بەردەوام بیت بە درێژایی ئەو سەوداو پەیوەندییە. شتەکەش ئەوە ناهێنێت. وێرای ئەوەش، تۆ ناتوانیت هەمیشە خۆت بنوێنیت، چونکە ئەمەیان کارێکی نەشیاوە.

لە پاژی دووەمدا کە دێینە سەر بابەتی مشت وماڵکردنی ژیانێکی شەرمن لەوەدا یارمەتیت دەدەین کە دەستنیشانی هەموو ئەو لایەن و روونە بکەین لە ژیانی تۆدا کە کەوتۆتە ژێر کاریگەری شەرمەوە. ئەمەیان یەکەمین هەنگاوی گەورەیە لەو هەوڵەی خۆت بە تێگەیشتن و گۆڕان.

2. **زانیاری**: تۆ پێویستت بە زانیارییەکی باش و متمانە پێکراو هەیە، هەر وەکو ئەو راڤەو توێژینەوەیەی کە من گەرەکمە لەم کتێبەدا بیخەمە بەر چاوان.

شەرم شتێکی جێگیر نییە. تۆ دەتوانیت بە شەرمەوە کاربکەیت و خۆت بگۆڕیت، بیرو بۆچوونەکانت هەست و سۆزت. ئەو زانیارییەی کە ئەفسانەکانی شەرم بەتاڵ دەکاتەوە دەتوانێت یارمەتیت بدات وردتر بیت لەوەی کە بزانیت ئاخۆ ئەو دۆخ و هەڵوێستەی تۆ راستەقینەیە یان پێچەوانەکەیەتی. لە کۆتاییدا، زانیاری گونجاو یارمەتی ئەوەت دەدات کە چۆن چۆنی بڕیار لەسەر گۆڕانی رەفتارەکانی خۆت بدەیت.

3. **ئاوێتە بوون**: زۆر گرنگە کە حەقیقەتی شەرم ئاوێتە ناو هەموو بڕیارەکانی ژیانی خۆت بکەیت، گرنگیش ئەو بڕیارانە گەورەن یان بچووک. ئەو ئاوێتە بوونەش مانای زیادکردنی هوشیارییە بە خودی خۆت. هیچ پێویستت بە نکۆڵی لێکردن نییە، یان رابکەیت لە دەست شەرمی خۆت، یان تەواو گیرۆدە بیت بە دەست ئەو شەرمەوە و داگیرت بکات.وا چاکترە یارمەتی خۆت بدەیت بەوەی کە ئەو شەرمە ئاوێتەی ئەو کەسە بکەیت کە هەر خۆتی ـ تێکەڵ بەو هەست و نەستەی کە خود هەڵگریەتی. هەر کاتێك ئەو هۆشیاریەت بە زاتی خۆت پەیدا کرد خۆت لە پێگەیەکی باشتر دەبینیتەوە و دەتوانیت هەل و دەرفەتەکان چاکتر هەڵبژێریت.

4. **جێبەجێکردن**: هەرکاتێك تۆ دەستنیشانی گرفتەکەت کرد، زانیاری پێویست و متمانە پێکراوت دەست بکەوێت، نەخشە و ستراتیژی بە هێز و تۆکمە بخوڵقێنێت، ئەوسا تۆ ئامادەی دوا هەنگاویت ـ کە دەکا کارکردن بە نیازی ئەوەی کە بتوانیت بەسەر شەرمەکەی خۆتدا زاڵ بیت. لە راستیدا ئەوە بەس نییە بزانیت چی دەکەیت چۆنی جێبەجێ دەکەیت، پێویستە کە بەرگەی ئەو گۆڕانەش بگریت.

وتەیەك سەبارەت بە گۆڕان:

ئەو کاتەی کە بوون و جۆرە زیندەگییەکی تازە تاقیدەکەیتەوە ـ وەك وازهێنان لە جگەرە، یان خۆ راهێنان لەسەر رێجیم، یان کە ئیشێکی تازەمان دەست دەکەوێت رەنگە سەرەتا زۆر پەلە بکەین چونکە دڵ گەرمین. بەڵام دوای چەند کاتژمێر یان رۆژێك هەنگاوەکانمان گرانتر دەبن. ئەوەش ئەو کاتەیە کە تاوی نیکۆتین لە خوێندا زۆرمان بۆ دێنێت یان کە چوکلێت دوای چوکلێت دەماشینەوە یان وەختی بێ ئۆقرەیی و پەرۆشی وامان لێدەکات دەست بۆ جگەرە ببەین یان روو بکەینە مەیخانەو یان بچینەوە کونجی ژوورەکانمان. ئەم جۆرە رەفتارانە کەبۆنی پاشگەز بوونەوە و گەرانەوەی لێدێت بۆ شتە کۆنەکان زۆر ئاسانە. بەڵام زۆرجاریش بیرۆکەیەکی هەڵەیە.

لەسەر وەختی مامەڵەکردنمان لەتەك شەرمدا، گرنگە کە بیرمان بکەوێتەوە کە ئەگەری ئەوە لە ئارادایە هەڵسوکەوت و هەست و نەستمان خراپتر بێت بەر لەوەی کە رووەو باشی بچێت.

زۆر ئاساییە کە هەست بە نائارامی بکەین کە جۆرێك لە زیندەگیی تازە تاقیدەکەینەوە و خۆمانی بۆ گڕ دەدەین، گەر هەوڵبدەین قسە لەگەڵ کەسانی بێگانە بکەین، لەوانەیە پتر هەست بە شەرم بکەین بە بەراوورد لەگەڵ جاران چونکە ئەوەیان چالاکییەکی تازەیە کە جیاوازەو نائاساییە.

ئێمە کە پاشگەز دەبینەوەو دەچینەوە سەر خوو و خدەی جاران لەبەر ئەوە نییە کە هێزو ویستمان لاوازە یان لەبەر ئەوە بێت کە نەزانین چی بکەین تەنها ئەوەیە کەئێمە پێشبینی ئەو دۆخە تازەیەی ژیان ناکەین کەئەوەندە سەخت بێت. چونکە چاوەڕوانیەکانمان واقیعی نین پاشان ئێمە چاوەڕوانی ئەو هەموو گرفتانە ناکەین و هەر لەبەرئەوەش ناتوانین ئەو نەخشەو ستراتیژە بدۆزینەوە تاوەکو لەو تەنگانەیە خۆمان قوتاربکەین.

ئەوکاتەی کەبەقوڵی نارەحەتی داگیرمان دەکات و واقمان وردەمێنێت زۆر بەسادەیی وازدەهێنین و بەپەلە دەگەرێینەوە سەر شێوازە کۆنەکەی خۆمان بۆژیان و زیندەوگی کەتارادەیەك تێیدا ئارام و ئۆقرەگرتوو بوین.

لەگەڵ تێپەڕینی کات و بەسووربوون و بڕیاردان بەهەر حاڵ گەرتۆ هەوڵ بدەیت نشوستی شکسەستیە سەرەتاییەکان بخەیتە پشت گوێ، ئەوسا گۆڕانەکان ئاسانتر دەبن. لەوانەیە چاك بێت گەر وانەیەك لەو منداڵانە وەربگریت کەتازە سەرپێ دەکەون. بۆئەوان زۆر ئاسانترە کەهەمیشە گاگۆڵکێ بکەن لەوەی کەبەردەوام بکەونەخوارەوە لەو کاتەی قاچە تێکەڵ و پێکەڵەکانی بەدوای خۆیدا رادەکێشێت و بەدەم لەتردانەوە ڕێدەکات. بەڵام بەیارمەتی و پشتگیری خێزانی پڕلەسۆزو خۆشەویستی و هەستی بایەخی بەردەوام کەلەکانگای ڕۆحی ئەندامەکانیدا هەیە منداڵە ساواکان فێردەبن چۆن ڕێ بکەن و پاشان رابکەن. گاگۆڵکێ، گەرچی بەشێوەیەکی ڕێژەیی ئەرك و ماندووبونی ناوێت بەڵام کەمتر جێگەی ڕەزامەندییە.

گەرتۆ بڕیارت داوە بەشێوەیەکی کاریگەرانە مامەڵە لەتەك شەرمەکەی خۆتدا بکەیت، دەتوانیت لەدیداری یەکەمدا لەگەڵ بێگانەیەك خۆت تاقی بکەیتەوە بێ ئەوەی تەواو خۆت بشڵەژێنیت. بەڵام لەدیداری دووەم یان سێ یەمدا لەوانەیە هەست بەنائارامی و شپرزەیی بکەیت. ناکرێت لەوێدا بوەستیت هەرچی چۆنێك بێت چونکە هەر تۆزێك لەمەوبەر تۆ لەدۆخێکی خراپتردابویت. لەدیداری چوارەمدا گفت و گۆکە ئاسانتر دەبێت بەڵام هەرگیزناتوانیت بیزانیت تاخۆت لەو قۆناغەدا نەبینیتەوە. بەداخەوە زۆربەی کەسە شەرمنەکان وازدێنن بەرلەوەی بگەنە ئەوقۆناغە دوورە.

ئومێدێك بەژیانێکی شەرمانەنەو سەرکەوتوو:

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کەتۆ ژیانێکی شەرمانەو وەرێ بخەیت- ژیانێك کەئەو ئازارو دەردە فەرامۆش ناکات کەلەشەرمەوە سەرچاوە دەگرێت، بەڵام تێکەڵ دەبێتەوە بەهەر هەموو ئاڵتەرناتیڤە ئەقڵانی و واقیعیەکان. ئێمەهەر هەموو ئاڵۆزی و سادەیی شەرم لەبەرچاو دەگرین بەپری و بەسەریەکەوە هەر لەسۆزو خۆشەویستی سەردەمی منداڵییەوە تا پەیوەندییەکانی سەردەمی کامڵبوون لەتەك خێزاندا، دۆستەکانت، مامۆستاکان، عاشقەکان، کارمەندەکان بەڕێوەبەرەکان، لەکاروباری پیشەوە تادەگا بەکەلتوورو تەکنەلۆژیاوە.

ئەم کتێبە بڕێکی زۆر لە ژیانی راستەقینەی لەخۆ گرتووە، دەرمان و چارەسەرە لەبەرامبەر هەموو بەدحاڵیبوونەکانی بەرامبەر شەرمدا.

من هەوڵ دەدەم کەچەندین گۆشەنیگای ڕۆشنبیری مێژویی، ئاکادیمی، نوژداری، کەلتوری و سایکۆلۆژی بخەمە بەر چاوان – تابگەمە ناوکۆیی بۆ ڕێنماییەکی پراکتیکی. من لەشەرم ورد دەبمەوەو ئەو سەرچاوە بەمیراتماوەی جیناتەکان بۆ مەسەلەی شەرم لەبەرچاو دەگرم کەئەگەرێکە لەئەگەرەکان تاوەکو هەموو لایەن و هۆکارە کۆمەڵایەتنیەکان، ئەویش بەپەنابردن بۆ ئەو سەرچاوانەی پشت بە لێکۆڵینەوە زانستیەکان دەبەستن تاوەکو دەگا بەدۆخی تاکە کەسەکان کەوەك مرۆڤ شەرمنن. من هەر هەموو ئەو ناتێگەیشتنانە دەرەوێنمەوە سەبارەت بەو خەسڵەتە بەربڵاوەو سەراپاگیرەی کەسێتی مرۆڤەکانی داگیرکردووەو هەر لەو ڕێگایەوە زانیاری پێشکەش دەکەم سەرەرای روانینێکی قووڵ و ستراتیژێك تاوەکو باشتر لەخۆت تێبگەینت و لەخۆت قایل بیت. بەیەکەوەش چارەسەر بۆ ئەو نهێنی و رازانە دەدۆزینەوە سەبارەت بەشەرم تاوەکو لەو بازنە نوێیە بێیتە دەرەوەو ژیانێکی تەندروست و سەرکەوتوو وشەرمنانە بژیت.

من لەجیاتی ئەو کەسانە دەدوێم کەلەوە شەرمنترن بتوانن گوزارشت لەخۆیان بکەن. ئەم کتێبە وانەیەکە لەژیان بۆهەموو کەسە شەرمنەکان و ئەو کەسانەش کەلەگەڵ ئەواندا دەژین و، کاردەکەن، گەمەیان لەتەکدا دەکەن، راوێژیان پێ دەکەن و ئەوانەشی کەخۆشەویستی لەگەڵ ئەو شەرمنانەدا دەکەن. من دڵنیام لەوەی هەر کاتێك لەو راستیە تێبگەیت کەشەرمنی مانای چی دەگەیەنێت، ئەوسا چاکتر هێزی ئەوەت دەبێت خۆت لەو شەرمە قورتاربکەیت. من حەز دەکەم کەتۆ هۆشیارتر بیت و پتر قایل بیت بەخۆت و شەرمەکەت، بڕوا بەتواناو تێگەیشتن و هەست و نەستی خۆت بکەیت و بایەخیان بۆ دابنێیت و شەرم ئەوەنیە کەتۆ کێیت و ئەوەش نییە کەئەوانی دیکە چۆن دەروانە تۆ بەڵکو پەیوەستە بەو هەل و دەرفەتانەی کەتۆ لەژیانی خۆتدا هەڵدەبژێریت و ئەو کارانەشە کەدەیکەیت. سەرباری هەموو ئەوانەش، بەڕێکردنی ژیانێکی سەرکەوتووانەیە لەپاڵ بوونی شەرمیشدا، واپێویست دەکات کەمتمانە بەخۆت بکەیت کەهەل و دەرفەتی تازە بقۆزینتەوەو بەوپەڕی بڕواوە ئیش و کارەکانی خۆت بەئەنجام بگەیەنیت.

سەرچاوە:

Shyness
A Bold new Approach
1999 – Harper Collins Publishers

بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەفەزاوە و گواستنەوەی بۆ زەوی لە ڕێی مانگە دەستکردەکانەوە

پەرچڤەی: جوان محەمەد رەئوف

لە داهاتوودا یەکەکانی فریاکەوتن لە توانایاندا دەبێت کە ئەو وزە کارەبایە بەکار بهێنن کە لە خۆرەوە بەرهەم دێت و لە ڕێگەی مانگە دستکردەکانەوە رەوانەی زەوی دەکرێت، ئەوان دەتوانن ئەو وزە کارەبایە بەکار بهێنن بۆ خواردن دروستکردن و ئیش پێکردنی ئامێرەکانیان ئەوانەش هەموو لە ڕێگای بەکارهێنانی تەنها ئامێرێکی وەك مۆبایلێکەوە.

بەڵام ئەوانەی کە بە شێوەیەکی سەرەکی سوود لەو دستکەوتە تەکنیکیە دەگمەنە وەردەگرن ئەو کۆمەڵگا دانیشتوانیە ناوچەییانەن کە دەتوانن یەکسەر و راستەوخۆ وزە خۆرییە گواستراوەکە لە فەزاوە بەکاربهێنن بۆ تۆری هێڵە کارەباییەکانیان، وئێستا وێستگەی زەمینی بەرهەهێنی وزەی کارەبا لە وزەی خۆرەوە لە زۆربەی ناوچەکانی دونیادا بلاو بوونەتەوە، بەڵام توندی تیشکی خۆر لە سەر رووی زەوی بە بڕی (8) جار کەمترە وەك لەوەی لەسەر خولگەیەکی دەوری زەویدا هەیە، بۆیە زانا ئەمەریکیەکان بە پێی سایتی (یو ئیس ئەنفۆ)وە ئەم پرسیارەیان وروژاند کە ئاخۆ دەکرێت ئەو وزەی کارەبایە هەر لە فەزادا و لەو بەرزاییانەدا بەرهەم بهێنرێن و ئینجا لە ڕێگای گورزەیەك

لە تیشکی شەپۆلی زۆر کورتەوە ئاراستەی زەوی بکرێتەوە. بۆ ئەو مەبەستەش ئەوان پێشنیاری ئەوەیانکرد کە مانگی دەستکردی گەورە لە سەر خولگەکانی دەوری زەوی دابنرێن، ئەو مانگانەش بریتین لە تەنی گەورە و زەبەلاح کە توانای کشانیان هەیە و پێکدێن لە پلێت و ئەنتێنای گەورە کە بتوانن ئەو تیشکی خۆرە کۆبکەنەوە تا بیانگۆڕن بۆ وزەی کارەبا کە ئەوە ئیشی بنەڕەتیان دەبێت. کاتێك ئەو گورزە تیشکانە دەگەنە وێستگەکانی سەر زەوی دەیانگۆڕن بۆ تەزووی کارەبا یان وەك سووتەمەنیەکی دەستکرد کە بە شێوەیەکی بەردەوام دەنێررێن بۆ تۆڕەی هێڵەکانی کارەبا بە بێ ئەوەی گوێ بدرێتە وەرز زستان بێت یان هاوین و یان کەش و ئاو وهەوا و شوێن کە ئەوەش پێچەوانەی ئەو وێستگە زەمینیانەیە کە بەکاردێن بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە وزەی خۆرەوە.

وەزارەتی وزە و ئاژانسی ئاسمانی و فەزایی نەتەوەیی ئەمەریکی (ناسا لیکۆڵینەوەی لە سەر ئەو بیرۆکەیە کردووە، لە ناوەڕاستەکانی نەوەدەکانی سەدەی رابوردوو ناسا هەستا بە تۆژینەوەیەك بە سەرپەرشتی (جۆن مانکنز)و نەخشەی رێگایان دانا بۆ پرۆسەیەکی تۆژینەوەیی و پەرەپێدان بۆ ئەو مەبەستە کە ئەنجومەنی تۆژینەوەی نەتەوەیی بڕیاری لە سەر دابوو، بە پێی ئەو نەخشەیە بە دەیان وێستگەی بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا لە خۆرەوە جێگیر دەکرێن لە سەر خولگەیەکی جێگیر لە سەروو پنتێکی دیاریکراوی سەر زەوی بە هاتنی ساڵی (2050) واتە مانگە دەستکردەکان بە جێگیری لە سەر ئەو پنتە دەمێننەوە لە میانەی سورانەوەیان بە دەوری زەویدا. ئەو وێستگانە لە نێوان 2 هەزار میگاوات تا 5 هەزار میگاوات لە وزەی کارەبا بەرهەم دێنن و بۆ ناوچە جیاجیاکانی سەر زەوی دەنێرن.

بەڵام مانکنز دەڵێت کە ئەو بەرنامەیە پشتگوێ خراوە لەبەر نەبوونی هیچ رێکخراوێکی بەرپرس لە بەرنامە فەزاییەکان و ئاسایشی وزە و بە سایتی (یو ئیس ئەنفۆ) ی راگەیاند تەکنیکی پێویست بۆ گۆڕینی ئەو بیرۆکەیە بۆ پراکتیك پێشکەوتنی گەورەی بە دەست هێناوە لەم چەند دەیەی دوایدا بۆ نمونە روونیکردەوە کە چوستی بۆ بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا و ناردنی بە بێ تەلی گەیەنەر 4 هێندی ئەوەیە کە ئێستا لە سەریەتی کە ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە تێچووی ئەو سیستمانە کەم بێتەوە کە وزەی کارەبا لە وزەی خۆرەوە بە دەستدێنن تا رادەیەکی باش. لە مانگی ئابی ساڵی 2006 دا (مارتن هۆفەرت) سەرۆکی فەرمانگەی زانستە پراکتیکیەکانی پێشووی زانکۆی نیۆیۆرك بوو کە بە یانەی (کاپیتۆڵ هیل) راگەیاند کە لە بینایەی کۆنگرێسە دەکرێت پرۆسەکانی تۆژینەوە و پێشخستنی پەیوەست بە ووزەی خۆر لە فەزادا پێشکەوتنی باش بە خۆوە ببینێت بە هەمان تەکنۆلۆژیی کە ئێستا هەیە. بەڵام تا ئێستاش تێچووی بەرزە کە وا لە پیاوانی ئیش و میری دەکات کە خۆیان لە قەرەی نەدەن و هەوڵی وەبەرهێنانی نەدەن، بزانن کە ئێستا تێچووی ئەو پرۆسەیە چەندە تەنها گواستنەوەی یەك کگم لە کەلوپەلو ئامێری پێویست بۆ خولگەی دیاریکراو بەهۆی مەکوێ ی فەزاییەوە دەگاتە 20 هەزار دۆلار !!

لایەنگرانی بیرۆکەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە وزەی خۆرەوە و لە فەزاوە وای بۆ دەچن کە دەتوانرێت پرۆژەکە جێبەجێ بکرێت لە رووی ئابووریەوە ئەگەر توانرا تێچووی گواستنەوەی ئەو کەلوپەلانە کەم بکرێتەوە بۆ 200 دۆلار بۆ هەر یەك کگم و ئەگەر توانرا کۆی تێچووی گەیاندنی کەلوپەل و ئامێرەکان بۆ شوێنی مەبەستیان ئینجا کۆکردنەوە و بەستن و دانانیان لە شوێنی خۆیاندا بەهۆی رۆبۆتەوە کەم بکرێتەوە بۆ 3500 دۆلار بۆ یەك کگم.

مانکنز وتی ئێستا رێی تێ ناچێت کە ئەو پرۆژەیە بەم نزیکانە جێبەجێ بکرێت، چونکە دروستکردنی پێگەیەك بۆ هەڵدانی مەکوی پێویست و بەکارهێنانی بۆ چەند جارێك بە مەبەستی کەمکردنەوەی تێچوو بە برێکی باش کارێکی ئاوا لە کۆتاییدا هەر پێویستی بە وەبەرهێنانێکی حکومەتی دەبێت، بەڵام وەك خۆی دەڵێت لەوانەیە پرۆژەیەکی ئەزموونی پچووك ببێتە هۆی فایلکردنی ئەوانەی گومانیان لەو پرۆژانە هەیە و لە هەمان کاتیشدا هۆکارێکی رامیاری بەهێز پەیدا دەبێت بۆ ئەو وەبەرهێنانە.

هەروەها مانکنز وای بۆ دەچێت کە حکومەتی ئەمەریکی بە ئەگەرێکی زۆرەوە هەر دەگەڕێتەوە بۆ بیرۆکەی بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا لە وزەی خۆرەوە و لە فەزاوە ئەوەش لەبەر هەموو ئەو کەڵکانەی کە هەیەتی هاوڕێ لەگەڵ بوارە زۆرەکانی بەکارهێنانی، جگە لەوانەش خستنە بەردەستی وزەی کارەبا بۆ دۆزینەوەکانی فەزا و پەرەپێدانی داهاتە فەزاییەکان بە شێوەیەکی بازرگانیانە. ئێستا وەزارەتی بەرگری ئەمەریکی تۆژینەوەیەك دەکات لە سەر کەڵك و سوودی بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا لە خۆرەوە و لە فەزاوە.

سەرچاوە: پێگەی تۆڕەی (النبا) لە سەر ئینتەرنێت

لێدانی کارەبایی

محەمەد ساڵح فەرەج دوكانی
ئەندازیار لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی كارەبای
سلێمانی

كارەبا بەیەكێك لەسەرچاوە گرنگ و بەكەڵكەكانی وزە و هێزی وەگەرخستن و راپەراندنی زۆربەی كارەكانی رۆژانەمان دادەنرێت و هەروەها بەگرنگترین هۆیەكانی حەوانەوە و پشوودان دەژمێردرێت كە دەبێتە هۆی ئاسانكاری و بەرێوەچوونی ژیانمان، بەڵام سەرەرای كەلكە زۆرەكانی كارەبا لەژیانی هەر تاكێك و كۆمەڵگادا بەگشتی، ئەوا زۆرجار مەترسی بۆ سەر سەلامەتی گیان و كەرەسەكان دروست دەكات و دەبێتە هۆی ئاگركەوتنەوە و تەقینەوە و لەنێوچوونی گیانی چەندان كەس، بەڵام لەراستیدا كارەبا بەتەنیا مەترسی بۆ سەر گیانی هەموو ئەوانە پەیدا دەكات كە رێساكانی سەلامەتی كاركردن پشتگوێ دەخەن و كار بەو رێنمایی و ئامۆژگاریانە ناكەن كە پێویستە لەكاتی جێبەجێكردنی دامەزراندن و دانانی تۆری كارەبا یاخود لەكاتی بەكارهێنانی ئامێر و كەرەسە كارەباییەكاندا و راپەراندنی ئەركەكانی رۆژانەدا رەچاو بكرێت و كاریان پێ بكرێت.

کەواتە پێویستە بزانین لێدانی کارەبایی (Electric Shock) چیە؟ و چۆن دروست دەبێت؟ و چۆن دەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین؟

سەرەتا بۆ ئەوەی لە رووداوی لێدانی کارەبایی و ئەو مەترسیانەی کە لەو رووداوەوە دەکەوێتەوە تێبگەین، زۆر گرنگ و پێویستە کە لە بنەما و پرنسیبە سەرەکیەکانی کارەبا تێبگەین و بزانین چۆن لێدانی کارەبایی روو دەدات.

پێکهاتە و پرنسیبە سەرەکی و بنچینەییەکانی کارەبا بریتیە لە فۆلتیە و تەزوو و بەرگری. فۆلت بریتیە لەو پەستانە کارەباییەی کە لەنێوان دوو خاڵدا دروست دەبێت و هەروەها ئەو هێزەیە کە لەژێر کاریگەری ئەودا بارگەی کارەبایی دەردەپەرن. رۆیشتنی بارگەی کارەبایش بە رێرەوێکدا تەزووی پێدەوترێت. رێژەی ئەو لێشاوە ئەلکترۆنیەش بە ئەمپێر پێوانە دەکرێت. بەرگری هەر ماددەیەکیش بریتیە لەو بەرگری و رێگریەی کە لەرێی لێشاوی ئەلکترۆندا دروستی دەکات. کارەباش هەمیشە ئەو رێگەیە دەگرێتەبەر کە بەرگری کەمە، کاتێکیش لەشی مرۆڤ دەبێتە بەشێك لەو رێرەو و سورە کارەباییە ئەوا بەدڵنیاییەوە لێدانی کارەبایی روو دەدات.

هەروەك دەزانین بۆ ئەوەی سورە کارەبەیەك سوری خۆی تەواو بکات پێویستی بەدوو وایەر هەیە، وایەرێکیان بۆ ئەوەی تەزوو بگوازێتەوە بۆ ئامێرە کارەباییەکە و ئەوی دیکەشیان بۆ گەڕاندنەوەی کارەبا بۆ سەرچاوەکە و لەدوایشدا بۆ زەوی. گەر هاتوو بەرگی نەگەیەنەری هەریەکێك لەوایەرەکان یاخود لەناوەوەی ئامێرەکە دڕاو و بێکەڵك ببوون ئەوا تەزووەکە لێیەوە دزە دەکاتە زەویەوە، خۆ ئەگەر هاتوو ئەو جێگا بریندارە بەر هەرشوێنێکی مرۆڤ کەوت، ئەو کاتە کەسەکە وەك وایەرێك بۆ زەوی دەور دەبینێت و تووشی لێدانی کارەبایی دەبێت.

لێدانی کارەبایی لەدەرئەنجامی بەرکەوتنی جەستەی مرۆڤ یاخود هەر گیانەوەرێکی دیکە لەگەڵ ئەو سەرچاوانەی وزەی کارەباوە روو دەدات کە خاوەن پەستانێکی (فۆلتییەکی) ئەوەندە بەرزن کە ببێتە هۆی تێپەربوونی تەزوویەکی کارەبایی بارگەدار بە نێو ماسولکە و دەمارەکاندا. بچووکترین و کەمترین تەزووش کە جەستەی ئادەمیزاد هەستی پێدەکات لە دەوروبەری (1) میلی ئەمپێردایە. بەواتایەکی دیکە لێدانی کارەبایی روودەدات کاتێك کە تەزوویەکی کارەبایی بە جەستەی مرۆڤدا تێپەر دەبێت لەئەنجامی بەرکەوتنی راستەوخۆی جەستەی کەسەکە بە یەکێك لە سەرچاوەکانی پەستانی (فۆلتیەی) کارەباوە. لەکاتی لێدانی کارەباییدا نەك تەنیا سوری ئاسایی دڵ دەوەستێت بەڵکو تەنانەت ئۆرگانەکانی (ئەندامەکانی)ناوەوەیی لەشیش بەشێوەیەکی کوشندە زیانیان پێدەگات و ریشاڵی ماسولکەکان هەڵدەوەشێنێت.

کاریگەریی لێدانی کارەبایی بەهۆی تێپەڕبوونی ئەو تەزووە کارەباییەوە دەبێت کە بەنێو لەشدا دەروات و جاری وا هەیە حاڵەتی مردنی لێدەکەوێتەوە کە رەنگە بری تەزووەکە لە (1-2) ئەمپێر و بری پەستانەکەشی لە نێوان (500-1000) فۆلتدا بێت.

سەرەرای ئەوانەش، کاریگەریی لێدانی کارەبایی بۆ سەر جەستەی بەرکەوتووەکە بەتەنیا ناوەستێتە سەر توندی و بەهێزی تەزووە کارەباییەکە، بەڵکو دەوەستێتە سەر چەندان هۆکاری دیکەی وەك تەڕیی جەستە و پێستی قوربانیەکە و رووبەری ناوچەی بەرکەوتنەکە و ماوەی (duration)

لێدانەکە و حاڵەتی قوربانیەکە و بەرکەوتن و پەیوەستی بە زەویەوە. ئەو پشێویانەش کە لە قوربانیەکەدا روو دەدات بریتین لە سستبوونی ماسولکەکانی و لەهۆش خۆچوون و زۆرجاریش حاڵەتی مردنی لێدەکەوێتەوە، زیاد لەوەش لەو جێیانەی کە تەزووەکەی پێدا تێپەریووە حالەتی سووتاوی روو دەدات. لێدانی کارەبایی کاریگەر هەندێك جار دەبێتەهۆی ئیفلج بوونی کۆئەندامی هەناسە و پەکخستنی سیستەمی ناوەندی دەمارەکان و مردنی دەستەبەجێ.

گۆڕاوی سەرەکی بۆ دیاریکردنی توندیی لێدانی کارەبایی ئەو تەزووەیە کە بە لەشی قوربانیەکەدا تێپەر دەبێت. بەدڵنیاییەوە ئەو تەزووەش دەوەستێتە سەر پەستان (ڤۆلتیە) (voltage) و بەرگری (resistance) ئەو رێرەوەی کە پێیدا تێپەر دەبێت. چوارچێوەی گشتی لێدانی کارەبایی تارادەیەك بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە بۆ لێدانێکی کارەبایی کە ماوەکەی (1) چرکە بخایەنێت:

1. بڕی کارەباکە= یەك میلی ئەمپێر....تارادەیەك هەستی پێدەکرێت.

2. بڕی کارەباکە=10 - 20 میلی ئەمپێر.... کرژبوونێك لە ماسولکەکاندا روودەدات.

3. بڕی کارەباکە=100 - 300 میلی ئەمپێر.... پشێوییەکی توند دەخاتە جەستەی قوربانیەکەوە و گەر بەردەوام بێت ئەوا مردنی بەدوادا دێت.

یەکێك لەنموونە زانستیەکان لەمەر سرووشتی پەستانەوە (ڤۆلتییەوە) ئەو راستیەیە کە باڵندەکان دەتوانن لەسەر هێڵە کارەباییە پەستان بەرزەکان بوەستن لەکاتێکدا هەردوو قاچیان لەسەر هەمان پەستانە (ڤۆلتیەیە). هەروەها وەك دەبینین کە باڵندەکان بەزەوی نەگەیەندراون واتە گراوەند (ground) نەکراون. تووشی لێدانی کارەبایی نابیت گەر بەر هێڵی پەستان بەرزیش بکەویت بەمەرجێك رێرەوێك نەبێت تا تەزووەکە لێیەوە تێپەر بێت بۆ زەوی یاخود خالێکی دیکەی پەستان جیاواز. بۆ نموونە گەر دەستت بەر سورە کارەباییەکی پەستان نزمی 220 ڤۆلتی کەوت بەمەرجێك تەنیا یەك دەستت بێت، ئەوا دەتوانی خۆت لە لێدانی کارەبایی رزگار بکەیت گەر هاتوو پێڵاوێکی نەگەیەنەر (عازل) ت لەپێدا بێت. بەکورتی کاتێك تووشی لێدانی کارەبایی دەبیت لەگەڵ سەرچاوەیەکی پەستان نزمی 220 ڤۆلتی، ئەوا دەتواتنیت لەو لێدانە رزگارت بێت گەر هاتوو تەنیا یەك دەستت بەری کەوت و پێڵاوەکانیشت نەگەیەنەر (عازل) بوون واتە لەجۆری لاستیك و وشك بن، چونکە ئەو کاتە تەزووە کارەباییەکە رێرەوێك نیە کە پێیدا بڕوات و بارگە کارەباییەکانی خاڵیبکاتەوە. بۆ نموونە ئەو مەترسیەی کە لە لێدانی کارەبایی ناوماڵ دەکەوێتەوە کە ڤۆلتیەکەی 220 ڤۆلتە، ئەوا دەوەستێتەسەر:

ئەگەر هاتوو بەرگری لەشی کەسەکە 100000 ئۆم بێت ئەوا ئەو تەزووەی پێیدا تێپەر دەبێت دەکاتە:

تەزوو=ڤۆلتیە \ بەرگری واتە تەزووەکە= 220 ڤۆلت \100000 ئۆم=0.0022 میلی ئەمپێر.

تەزووەکە= 0.0022 ئەمپێر=2.2 میلی ئەمپێر.

بەڵام ئەگەر هاتوو ئەو کەسە پێ پەتی بێت واتە پێیەکانی رووت بن و لەشی ئارەقاوی یان تەر بێت ئەوا بەرگری لەشی بۆ زەوی رەنگە تەنیا 1000 ئۆم بێت دەبینین ئەو کاتە تەزووی تێپەر بوو بەجەستەیدا بەمجۆرە دەبێت:

تەزووەکە= ڤۆلت \بەرگری واتە تەزووەکە= 220 ڤۆلت\ 1000 ئۆم= 0.22 میلی ئەمپێر. واتە تەزووەکە= 220 میلیئەمپێر.

کەواتە بەمجۆرە توندی لێدانە کارەباییەکە دەوەستێتە سەر بەرگری ئەو رێرەوەی کە پێیدا تێپەر دەبێت و لێیەوە دەگاتە لەشی قوربانیەکە (بەرکەوتەکە).

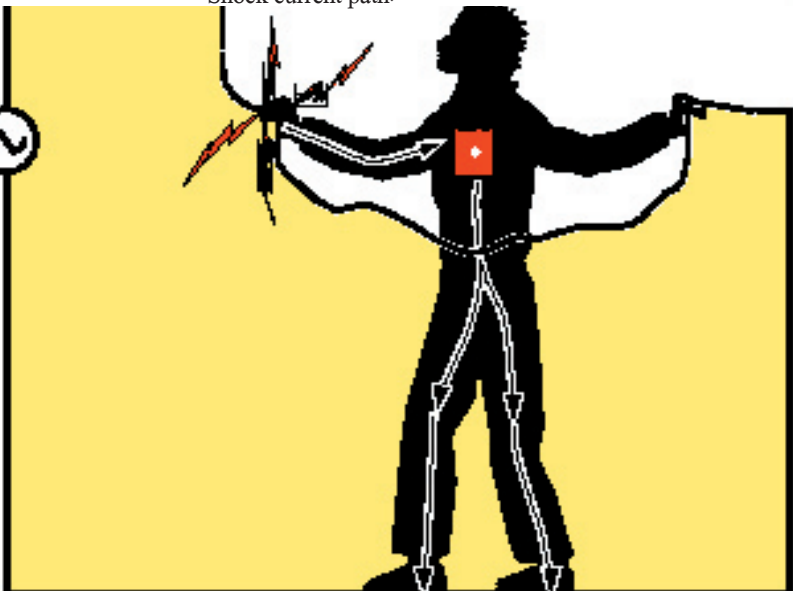
لەمەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە کاتێك مرۆڤ تووشی لێدانی کارەبایی دەبێت ئەوا لەشی دەبێت بەبەشێك لەسورە کارەباییەکە و بەوجۆرەش تەزووی کارەبا بەلەشیدا تێدەپەرێت و تووشی راتەکاندن و داچلەکینێکی دەکات کە هاورایە لەگەڵ هەستکردن بەئازار و سربوونی ماسولکەکانی لەش و خراپ هەناسەدان و لەهۆش خۆچوون و برینداری و سووتاوی مەترسیدار و کوشندە. هەروەك وتمان ئاستی توندی و کاریگەریی لێدانەکە دەوەستێتە سەر چەندان هۆکاری وەك: 1. **توندی تەزووە کارەباییەکە:** ئەمەش هۆکاری سەرەکیە لە دیاریکردنی توندی روودانی لێدانە کارەباییەکەیە چونکە تا توندی و تەوژمی ئەو تەزووە زیاتر بێت کە بەلەشی قوربانیەکەدا تێپەر دەبێت ئەوەندە مەترسی لێدانەکە پتر

دەبێت.

2. **پەستانی کارەبایی (ڤۆلت) سەرچاوەکە:**
تا بری پەستانی (ڤۆلتیە)ی سەرچاوەی لێدانەکە زیاتر بێت ئەوا تەزووی تێپەر بوو پتر دەبێت و مەترسی زیاتر پەیدا دەکات.

3. **بەرگری جەستەی بەرکەوتوو بە تەزووەکە:**
ئەم بەرگریەش دەوەستێتەسەر بەرگری پێستی لەش، بۆ نموونە پێستی ساغ و وشك بەرگریەکەی لەنێوان (100000 - 600000 ئۆمە) لەکاتێکدا بەرگری پێستی رووشاو و بریندار و تەر رەنگە لە (1000 ئۆم) تێپەر نەکات.

4. **ئاراستەی رێرەوی تەوژمی تەزووەکە:** لێدانەکە مەترسیەکی پتری دەبێت گەر هاتوو تەزووەکە بە دڵ و مێشکدا

Shock current path.

تێپەری، بۆ نموونە گەر 3 میلی ئەمپێر بۆ ماوەی بەشێك لەچرکەیەك پیاندا تێپەری ئەوا دەبێتەهۆی مردن و نەمان.
تەزووش هەمیشەلە لەشی مرۆڤدا بەو رێرەوەدا دەروات بەرەو زەوی کە بەرگری کەمە، بۆ نموونە بەرگری لەگوێیەکەوە بۆ ئەوی دیکە نزیکەی 100 ئۆمە و لە دەستیشەوە بۆ پێ لەنێوان (400 – 600 ئۆمە).

5. **ماوەی کاتی لێدانی کارەبایی:** تا کاتی لێدان و بەرکەوتنە کارەباییەکە زیاتر بخایەنێت ئەوا مەترسی و توندی لێدانەکە پتر دەبێت.

کاریگەرییەکانی لێدانی کارەبایی

کاریگەریی سایکۆلۆجی: تێگەیشتن و چەمکی لێدانی کارەبایی جیاوازە و دەوەستێتە سەر برە پەستانی (ڤۆلتیە) سەرچاوەکە و ماوەی لێدانەکە و تەزوو و بەرگری ئەو رێرەوەی تەزووەکەی پێداتێپەر دەبێت و هەروەها لەرەلەری (فریکوێنسی) سەرچاوەکە. ئەو تەزووەی کە بەر دەست دەکەوێت برەکەی دەگاتە (5-10)میلی ئەمپێر بۆ سەرچاوەی کارەبای نەگۆڕ (DC) و نزیکەی (1-10) میلی ئەمپێر بۆ سەرچاوەی کارەبای گۆڕاوی (AC) خاوەن لەرەلەری (60 هێرتز).

کاریگەریی سووتاوی: ئەو گەرمیەی لەدەرئەنجامی بەرگرییەکەوە پەیدا دەبێت، دەبێتە هۆی سووتاویەکی قووڵ و سەرپاگیر، ئاستی ڤۆلتیەی لێدانی کارەبایی کە لەنێوان (500 بۆ 1000) ڤۆلت بێت، دەبێتە هۆی سووتانی ناوکی بەهۆی بوونی وزەیەکی گەورەی سەرچاوەی لێدانەکەوە. ئەو زیانەی بەهۆی تێپەربوونی تەزووەوە روو دەدات بەناو ریشاڵە ماسولکەییەکاندا. لەهەندێك حالەتدا رەنگە لێدانی کارەبای بەهۆی سەرچاوەیەکی پەستانی 16 ڤۆلتیەوە بۆ لەشی مرۆڤ کوشندە بێت کاتێك تەزووە کارەباییەکە بە ئەندامێکی (ئۆرگانێکی) وەك دڵدا تێپەر دەبێت.

کاریگەریی لەسەر دەمارەکان:
لێدانی تەزووی کارەبا رەنگە ببێتە هۆی دروستکردنی پشێوی لە کۆنترۆڵی دەمارەکاندا، بەتایبەتیش کۆنترۆڵیان بەسەر دڵ و سیەکاندا. دووبارەبوونەوەی لێدانی کارەبایی یاخود لێدانی کاریگەر و توند کە نابێتە هۆی مردن، بەڵام لەوانەیە ببێتەهۆی تێکچوونی دەمارەکان. کاتێك تەزوو بە نێو سەردا تێپەر دەبێت، ئەوا دەبێتە هۆی لەهۆش خۆچوون.

مەترسی کلپە و بڵێسەی کارەبایی: 80٪ی هەموو ئەو برینداری و قوربانیانەی کە بەهۆی رووداوی لێدانی کارەباوە روو دەدەن، بەهۆی لێدانە کارەباییەکەوە نابێت بەڵکو لەدەرئەنجامی ئەو گەرمیە بەووروژمە و بڵێسە و ئەو شەپۆلە

پاڵەپەستۆیەی (تەقینەوە) بەهۆی شۆرتە کارەباییەکەوە روودەدات. ئەو بڵێسە و کڵپەی کە بەهۆی شۆرتی کارەباییەوە روودەدات هەمان بڵێسەو کڵپەیە کە لەکاتی ئاسنگەریدا ئاسنگەرەکان بەهۆی قەڵغانی خۆپاراستن و عەینەکی رەشەوە و دەستکێشی نەگەیەنەری ئەستوور و بەدلەی ئەستوورەوە خۆیانی لێ دەپارێزن. ئەو گەرمیەی کە لەلێدانە کارەباییەکەوە (شۆرتە) بەرهەم دێت لەوانەیە ببێتەهۆی سووتان، بەتایبەتیش ناوچە دانەپۆشراوەکانی لەش. ئەو تەقینەوەی لە دەرئەنجامی بەهەڵمبوونی پێکهاتە کانزاییەکانەوەکانەوە پەیدا دەبێت، دەبێتە هۆی شکانی ئێسك و زیان گەیاندن بەئەندامەکانی ناوەوەی لەش.

مەترسیەکانی لێدانی کارەبایی: ئەو ڤۆلتیەی کە دەبێتە هۆی لێدانی کوشندەی کارەبایی دەوەستێتەسەر ئەو تەزووە کارەباییەی کە بەلەشی قوربانیەکە تێپەر دەبێت و هەروەها ماوەی (duration) تێپەربوونی تەزووەکە. هەروەك پێشتر باسمان کرد بە بەکارهێنانی یاسای ئۆم .. ڤۆلت= تەزوو * بەرگری، کەواتە بەم پێیە ئەو تەزووەی بەلەشی قوربانیەکەدا دەروات پشت دەبەستێت لەسەر بەرگری لەشی قوربانیەکە. بەرگری پێستی کەسەکان لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت و لەنێوان کاتە جیاوازەکانی رۆژدا یاری دەکات. بەشێوەیەکی گشتی، پێستی وشك گەیەنەرێکی باش نیە و بەرگریەکی هەیە کە دەگاتە نزیکەی (10000 ئۆم)، لەکاتێکدا پێستێکی تەربوو بەئاوی بەلوعە یاخود ئارەق کردنەوە بەرگریەکی هەیە کە لەدەوروبەری (1000 ئۆم)دا دەبێت.

توانای ماتریالە گەیەنەرەکان بۆ هەڵگرتن و تێپەڕبوونی تەزووی کارەبایی دەکەوێتەسەر رووبەری ناوچەییان (cross section)، هەربۆیەشە کەسی نێر تارادەیەك لێدانی کارەباییان کاریگەرتر و بەرزترە لەمێینەکان، ئەویش بەهۆی بوونی ژمارەیەکی زۆری ریشاڵە ماسولکەییەکان. سەرەرای ئەوەش، لەوانەیە مردن بەهۆی تەزوویەکی (0.1 بۆ 0.3) ئەمپێرەوە روو بدات.

بەبەکارهێنانی یاسای ئۆم دەتوانین ئەو ڤۆلتیە کوشندانە داتاشین کە تووشی لەشی مرۆڤ دەبن بەپێی ئەم خشتەیەی خوارەوە:

کاریگەریی سایکۆلۆژی	گەورەترین توانا	ڤۆلتیە لە بەرگری 1000 ئۆمدا	ڤۆلتیە لە بەرگری 10000 ئۆمدا	تەزووی کارەبا
هەستکردن بە لێدانی کارەبایی و ئازار	0.01 W	1 V	10 V	0.001 A
گەورەترین تەزووی کارەبایی بێ ئازار	0.25 W	5 V	50 V	0.005 A
کرژبوونی ماسولکەکان بەجۆرێکی وا کە کەسە لێدراوەکە ناتوانێت لەلەتەزووەکە رزگاری ببێت	1-4 W	10-20 V	100-200 V	0.01-0.02 A
خوێنبەربوونی ناوەوە و ئاستەنگی لە هەناسەداندا	25 W	50 V	500 V	0.05 A
کاریگەرییەکی وا کە دەبێتە هۆی مردن	100-900 W	100-300 V	1000-3000 V	0.1-0.3 A
ئیفلیجیەکی تەواو تووشی ئەندامەکانی لەش دەبێت و ئەگەری سووتانی بەدواوە دەبێت و دەبێتەهۆی مردن	400,000 W	6,000 V	60,000 V	6 A

هۆکارەکانی روودانی لێدانی کارەبایی: راکێشان و دامەزراندنی تۆڕەکانی کارەبا بەشێوەیەکی هەڵە و ناچوونیەك لەگەڵ مواسەفات و ستاندەردەکانی کارەبایی جیهانی لەنێوماڵ و دامەزراوە پیشەسازی و بازرگانی و فێرکارییەکان و ئەوانی دیکەدا لەگرنگترینی ئەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی روودانی لێدانی کارەبایی. ئەمەش دەبێتە هۆی زیانی گیانی و ماڵی بۆ ئەو دامەزراوانە لەکاتی کارکردن و بەکارهێناندا، هەروەها پابەندنەبوونی ئەوانەی لەبواری کارەبادا کاردەکەن بە رێساکانی سەلامەتی و دروستی پیشەییەوە لەکاتی جێبەجێکردنی ئەرکەکانیاندا هۆکارێکی دیکەیە بۆ کەوتنەوەی رووداوی لەوجۆرە لەنێوانیاندا، بەدەر لەوانەش نەبوونی هۆشیاری خۆپاراستن لەئاست کاروکردەوەی سەلامەتی و دروستیی پیشەیی لەلای ئەو کەسانەی کە لەبواری کارەبادا کاردەکەن و بوونی زانیاری و تێگەیشتنی چەوت و ناهەموار لەلایان سەبارەت بەو بوارە، ئەمەش هۆکارێکی دیکەیە تا سەرپێچی

وا ئەنجامدەدەن کە رووبەرووی مەترسیان بکاتەوە.

هەندێك لەو هەڵە و چەوتیە باوانە دەخەینە روو:

1. خراپی راکێشان و دامەزراندنی تۆڕە کارەباییەکان:

- نەگونجانی قەبارەی ئەو کێبلانەی بەکاردەهێنرێن لەگەڵ ئەو تەزووەی پیایاندا تێپەر دەبێت.
- بەکارهێنانی تۆڕی کارەبا بەشێوەیەکی سەردیوار ونەشاردنەوەیان و راکێشانی کێبڵەکان بەشێوەیەکی لەروو.
- دانەنانی وایەرەکانی گەیاندنی کارەبا لەنێو بۆری نەگەیەنەردا.
- راکێشانی وایەری کارەبایی بەسەر دەرگا و پەنجەرە و بەژێر راخەردا.
- نەبوونی پشکنین و تاقیکردنەوەی دەوری بۆ تۆڕ و کەرەسە کارەباییەکان.
- بارکردنی زیاد لەپێویستی ئامێرە کارەباییەکان لە سەر تاقە سویچ پلاکێك.
- توندنەبەستنی وایەرەکان بەسەرچاوەکانی کارەباوە کە دەبێتە هۆی پریشك (سپارك) و سووتانی پلاکەکان.
- نەگەیاندنی پەیکەری ئامێر و کەرەسە کارەباییەکان بە زەوی واتە ئەرزی نەکراون.
- نەگونجانی لۆدی (باری) ئامێرەکان لەگەل وایەر و سویچ پلاکەکاندا.

2. نەزانی و کەمتەرخەمی:

- دەستلێدانی سویچ و ئامێرە کارەباییەکان بە دەستی تەڕەوە.
- نەبڕینی سەرچاوەی تەزووی کارەبایی لەکاتی ئیشوکاری چاکسازیکردنی ئامێرەکاندا.
- هەڵبژاردنی ئەو کەرەسە و ئامێرە کارەباییانەی کە خراپ دروستکراون.
- بەجێهشتنی ئامێر و کەرەسە کارەباییەکان بە نەکوژاوەیی بۆ ماوەیەکی درێژ لەنێوماڵ و دامەزراوەکاندا لەکاتی گەشت و سەردانی درێژ خایەندا.
- کەمتەرخەمی لەکاتی بەکارهێنانی ئامێر و کەرەسە کارەباییەکان لە گەرماو و چێشتخانەدا.

رێنمایی و ئاگاداری دروست بۆ ئەوانەی لەبواری کارەبادا کاردەکەن:

هەموو کاتێك ئەوە بزانە کە کۆبوونەوە و یەکانگیر بوونی ئاو لەگەڵ کارەبادا مەترسیەکی گەورە دەخاتەوە، لەبەرئەوە دەبێت بەوریاییەوە ئامێری کارەبایی لەگەرماو و چێشتخانەکانداکەئاوی لێیەبەکاربهێنیت،چونکەکۆبوونەوەی ئاو وکارەبا بەیەکەوە رووداوی کوشندەی لێ دەکەوێتەوە، بۆیە لەو شوێنانەدا واباشترە سویچ پلاکەکانت لەو جۆرە بن کە دەتوانرێت بەزەوی بگەیەنرێت.

- هەرگیز دەست لە سویچ پلاکی کارەبا نەدەیت لەکاتێکدا دەستت تەڕە یاخود لەسەر روویەکی تەروتووش وەستاویت چونکە مەترسیەکی گەورە بۆ سەر گیانت پەیدا دەبێت.
- نابێت بەدەستێك ئامێر و کەرەسەی کارەبایی بگریت لەکاتێکدا دەستەکەی دیکەدا بەر روویەك کەوتووە کە گەیەنەری کارەبایی بێت وەك بۆری و بەلوعەی ئاو.
- نابێت سویچ پلاکەکانی کارەبا لەرادەبەری خۆیان بار بکرێن و لەکاتی رەچاوکردنی هەر گەرمیەك لەو سویچ پلاکانەدا دەبێت کاری پێویست بکرێت.
- ئەو سویچ پلاکانەی کە بەبەردەوامی لەماڵدا بەکارناهێنرێن دەبێت دوگمەی سەلامتیان بۆ دابنرێت تا منداڵ نەتوانێت پەنجەیان تێرۆکات.
- دوای تەواوبوون لەبەکارهێنیان، هەموو ئامێر و کەرەسە کارەباییەکانی ناو گەرماو و چیشتخانە بکوژێنەوە.
- وایەر و راکێشانەکانی کارەبا لە ناوچەکانی قەرەباڵغی و رێرۆیشتندا دوور بخەرەوە و هەوڵدە بەسەر فرن و شوێنە گەرمەکاندا وایەری کارەبا رامەکێشە و هەروەها وایەری کارەبا مەخەرە ژێر رایەخ و فەرش و ئەساسی ماڵەوە.
- دڵنیایی تەواو بکەوە لەو گلۆپ و لامپا کارەباییانەی کە گەرمیەکی زۆر دەدەنەوە تا لەنزیك ئەو شتانەوە دوور بن کە رەنگە بسووتێن وەك پەردەی پەنجەرە و ورۆژنامە و هەندێك ماددەی کاربۆنی.
- دەبێت منداڵان هۆشیار بکرێنەوە لەبارەی رێنمایی و خۆپاراستن لە مەترسیەکانی رووداوی کارەبایی و هۆشیار

بکرێنەوە لەوەی کە نابێت دەست لە سەرچاوە و ستوونی کارەبایی بدەن بە تا یبە تیش لەوەرزی باران باریندا تا تووشی ڕووداوی لێدانی کارەبایی نەبنەوە.

- پێویستە پشکنینی دەوری (ماوەماوە) بۆ کەرەسەو ئامێرە کارەباییەکان ئەنجام بدرێت و ئەوانەی لەکارکەوتوو و بێ کەلکن بگۆڕدرێن.
- کوژاندنەوە و برینی تەزووی کارەبایی لەهەموو کەرەسە کارەباییەکان دوای تەواو بوونی دەوام و هەروەها لەماوەی گەشت و سەردانی دوور و درێژدا.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ڕووداوی لێدانی کارەبایی:

لەکاتی کرداری فریاگوزاری بۆ کەسێك کە تووشی ڕووداوی لێدانی کارەبایی بووە، یەکەمین کارێك کە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە سەرچاوەی تەزووە کارەباییەکە دەبڕیت، ئەویش بەمەرجێك ئەو کارە مەترسی تێدا نەبێت و زۆریش نەخایەنێت، چونکە زۆرجار لەوانەیە دەست بەرکەوتنی سەرچاوە کارەباییەکە مەترسی لێ بکەوێتەوە. گەر هاتوو قوربانیەکە (کەسە کارەبا لێدراوەکە) پەیوەست بوو بەچەند شتێکی وەك موجەفیفەی کارەباوە، هەوڵبدە ئەو شتەی لێ دوور بخەیتەوە ئەویش بەهۆی ئامرازێکی نەگەیەنەری وەك ئەو جۆرە ماسیحانەی کە دەسکیان دارە یاخود بەهۆی پارچە تەختەیەکی وشکەوە. هەوڵبدە دەستت بەر قوربانیەکە نەکەوێت تا تەواو لەسەرچاوەی تەزووەکەی دوور دەخەیتەوە. زۆر بەوریاییەوە کار بکە بەتایبەتیش لەناو چەتەرو تووشەکانی وەك گەرماودا، هەروەك دەزانین ئاو گەیەنەرێکی چالاکی کارەبایە و ڕەنگە ئەو کاتە مەترسی لێدانی کارەبایی لەتۆش نزیك ببێتەوە.

کاتێك کەسێك تووشی لێدانی کارەبا دەبێت ڕەنگە وابزانرێت کە دەتوانێت هاوار کات و داوای یارمەتی کات، بەڵام کارەبا لەکەسێك دەدات ئەوا لەژێرکاریگەری ئەو تەزووە کارەباییەدا ماسولکەکانی کرژ دەبن و توانای جوڵە و هاوارکردنی نامێنێت. بۆیە دەبێت لەو بارەدا هەوڵ بدرێت بەهۆی ئامرازێکی تەختەوە بەهێزێك کەسەکە لە سەرچاوەکەوە بکرێتەوە یاخود گەر بکرێت سەرچاوە تەزووەکەی لەسەر ببڕێت. ئەمەش بۆ ئەو فۆڵتیانەی کە لەسەروو (500 فۆڵت)ەوەن دەست نادات. بەبێ ئامرازێکی لاستیکی یاخود پێڵاوێکی نەگەیەنەر نەبێت نابێت هەوڵی فریاگوزاری بدەیت، کاتێك بەپێی پەتی و قاچی ڕووت ئەو هەوڵە بدەیت ئەوا ڕەنگە تەواوی تەزووە کارەباییەکە بەناو لەشدا تێپەڕ بێت بۆ زەوی.

لەدوایاندا هەوڵبدرێت قوربانیەکە لەو ناوچەیە دوور بخرێتەوە و بەپەلە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

muhamad.dokani@gmail.com

سەرچاوەکان:

1. Electric shock - Wikipedia, the free encyclopedia.

2. Electric Shock Hazards.

3. The Danger of Electrical Shock.

4. Fundamentals of Electrical Engineering and Electronics

یاری منداڵان لەنێوبێگەردی دوێنێو توندوتیژی ئەمرۆدا

دکتۆر عەلی عەبدولرەحیم
پەرچڤەی: تارا ئەحمەد

بەرای مامۆستای دەروونزانی (عەبدولعەزیز ئەلقوسی) یاری ئامرازێکە بۆئامادەکردنی مرۆڤ (بوونەوەر) تاوەکو بەجیدی ئەوکارە بکات کەلەداهاتوودا دەیکات.

لەم روانگەیەوە یاری بەهەموو جۆرەکانیەوە بواری فێربوون و هێنانەدی خودوگەشەکردنی تواناو چالاکییەکانی دەرەخسێنێت، چ جەستەیی بێت لە هێزی ماسولکەیی و توانای ئارامگرتن و نواندنی چالاکی، یاخود ئەقڵی لەرووی ژیری و سەرکەوتن و توانای داهێنان و ئەندێشەکارییەوە، یان چالاکییە کۆمەڵایەتیەکان لەسەر بنەمای رۆحی هۆگربوون و پەیوەندییەکان و کۆبوونەوە و پێشبڕکێ و وەرگرتنی رێساو بەها خودی و کۆمەڵایەتیەکان.

ئەگەر سەرنجێك لەجۆری يارییە کۆنەکان بدەین، لەمجۆرە تواناو بەهرەو چالاکیانەی تیایدا بەدی دەکەین، لەیارییە جەستەیی و فیکری و کۆمەڵایەتیە سادەکاندا، کەبەوپەڕی دڵسۆزی و خۆشویستنی کەسانی دیکەو پەیوەندییە رۆحیەکان و گیانی هاوکاری و هاورێیەتی جیادەکرانەوە، لەبەرئەوەی لەسەر بنەمای خۆشەویستی

کۆمەڵ و گۆڕایەڵی وجێبەجێکردنی یاساکانی و فەرمانەکانی دامەزرابوو، هەرئەوەش گیانی خۆڕاگری و گەشەی بیرکردنەوەو بەهێزکردنی توانای ژیری و چۆنیەتی رووبەڕووبوونەوەی گرفتەکان و چارەسەرکردنیان لەمنداڵدا گەشەپێدەدا، یان لەنواندنی ئەو رەفتارانەی کە کۆمەڵ ئارەزووی دەکات، لەهەمان کاتدا لەگرتنەبەری ئەو رێبازەی وایدەکردمنداڵان هەست بەلێپرسراوێتی بکەن و زیاتر بڕوایان بەخۆیان هەبێت، بۆنمونە یارییە میللیەکان وەك بازدان بەسەر پەتدا، یان گەمەی دارو پۆلیس و بینینی رۆڵی دایك و باوك... تاد.

بەڵام یارییەکانی ئەمڕۆ، نەك تەنها بەشێوە، بەڵکو لەرەگ و ریشەوە لەچاو یارییەکانی دوێنێ جیاوازن، لەسادەیی و رێگەی یاریکردن و گەشەپێدانی توانا ئەقڵی و جووڵەیی و کۆمەڵایەتیەکانی منداڵ، یارییەکانی ئەمڕۆ زۆر دوورن لە هاندانی رۆحی هاریکاری و خۆشەویستی و ئاشنایەتی و نزیکبوونەوەو پەیوەندی کردن، ئەگەر هەشبێت، ئەوا بەرێژەیەکی زۆر کەمە،دەنا بەشێکی زۆر یان تەنها بیرۆکە و یەك شێواز لەخۆ دەگرن، ئەویش:" چۆن ئەوی دیکە بکوژم؟"، باشترین بەڵگەش بۆ ئەو یارییانەی وا لەمنداڵ دەکەن فێری رەفتاری توندوتیژی و بەکارهێنانی بن، یاری دەمانچەو کلاشنکۆفی پلاستیکی و یارییە ڤیدیۆییە دوژمنکارییەکان، کەهەمووی والەمنداڵ دەکات بیر لەچۆنیەتی کوشتنی بەرامبەرەکەی و چەوساندنەوەی دەکات، نەك لەپێناو پاراستنی خۆمان و بەرگری کردن لە کۆمەڵێك بەرامبەر مەترسییەك، بەڵکو وەك رێگەیەك کەمنداڵ لەسەر هەست و ئارەزووی توندو تیژی و ئازاردان رادەهێنێت لە وێنەکانی خەڵەتاندن و فێڵ کردن، ئائەم جۆرە یارییانە منداڵانیان لەهەمووشتێکی مرۆیی وئەخلاقی دوورخستۆتەوە، ئێستا کەسایەتی منداڵان لەسەر هەستەکانی رق و کینەو دوژمنایەتی دروست دەبن، هەستەکانیان بەرامبەر کەسانی دی دەگوڕێن، هەتا دوێنێ بوو ئامانجی منداڵان لە یاریکردنی هەر گەمەیەکدا چێژ وەرگرتن بوو، لەهەمان کاتیشدا یارییەکان دەبونە ئامرازێك بۆ گەشەپێدانی تواناو چالاکییەکانیان، کەمنداڵ لەو یارییانەدا رۆڵی پۆلیس یان پزیشك یان سەربازێکی دەبینی، مەبەستی لە خۆشرابواردنی بوو، لەگەڵ ئەوەشدا لەگەڵ بینینی ئەو رۆڵانەدا، دەوری بیرۆکەو کەسایەتیەکی دروستکراوی راستی دەبینی لەرووی ئەقڵی و جووڵەو رەفتارو لە رووە کۆمەڵایەتیەکەیدا، هەر لەو تەمەنەشیەوە فێری چۆنیەتی خزمەتکردن و راپەڕاندنی ئەرکەکان و چارەسەرکردنی رووداوەکان دەبوو، بەکورتی منداڵان لەو گەمە سادانەدا چێژیان وەردەگرت و رۆڵە نوێیەکانیان دەدۆزییەوە، بێجگە لەدروستبوونی بڕوا بەخۆبوونیان و خۆشویستنی کەسانی دی و یاریدەدانیان، بەڵام ئێستا یارییەکان لنگەو قوچ بونەتەوەو وادەکەن منداڵان شوێن پێی توندوتیژی هەڵبگرن،هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی ئەم شوێن پێ هەڵگرتنەش بەجۆری یارییەکانەوەو بۆزۆر شتی دی دەگەرێنەوە،وەك:

1. **سەربازیی بوونی کۆمەڵگەی منداڵ**: لە وڵاتە عەرەبیەکاندا سەربازیکردنی منداڵان گرنگترین هۆکارە لەپشت ئارەزوو کردنی منداڵان لەیارییە شەرانگێزییەکان، چونکە سیستمی (طلائع و فتوة) منداڵان فێری توندوتیژی دەکات و لەرێگەشیەوە فێری پرەنسیپ و رێساکانی کوشتاری دەبێت، بێجگە لەوەی دەزگا پەروەردەییەکان منداڵان بەرەو ئەجەندە

سەربازییەکان دەگۆڕن، ئەمانە کەسایەتی منداڵ لەسەرو هەموو شێوەکانی ڕەفتاری توندوتیژی و هەستی کینایەتی بونیاد دەنێت، سەرەڕای پەرەسەندنی ئامرازە پەروەردەییە نوێیەکان، کەچی ئەمجۆرە شێوازانەش تائێستا هەر بەردەوامن!

2. **لاسایی کردنەوە:** ژمارەیەکی زۆر لە خێزانەکان لەپێناو پاراستن و بەرگری لەخۆ کردن چەك لەماڵی خۆیاندا دادەنێن، ئەم دیاردەیەش کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر منداڵ دەردەکەوێت، لەکرینی چەکە یارییەکاندا، چونکە سەرنجی منداڵ ڕادەکێشێت، بەتایبەتی کەدەبینێت یەکێك لە خێزانەکەیدا چەکی هەڵگرتووە، ڕەنگە لەهەندێك خێزاندا منداڵ فێری چۆنێتی بەکارهێنانی چەك و هەڵگرتنیشی بکرێت، ئەم مامەڵەکردنەش پاڵ بەمنداڵەوە دەنێت، یاری لەجۆری چەکەکانی بوێت، واتە لەم یارییەدا ڕۆڵی پزیشك و مامۆستا نابینێت، بەڵکو ڕۆڵی سەربازو جەنگاوەرو پیاوکوژ دەبینێت.

3. **ئامرازەکانی ڕاگەیاندن:** لەم سەردەم وکاتەی ئێستادا ئامرازەکانی ڕاگەیاندن ڕۆڵێکی گەورەلەگەشەپێدانی ڕەفتاری دوژمنکاری لای منداڵان دەگێڕن، لەڕێی ئەو نمونانەی دەیخەنە بەرچاوو گوێیان، لەفلیمەوە بۆ گۆڤارو چیرۆکە کارتۆنییە پێکەنیناوییەکان، کەدەربڕی شەڕانگێزی و ئازاردان و بەکاربردنی توندوتیژین، یان لەڕێگەی ئەو پڕوپاگەندانەی بۆ یارییەکانی دەکەن.

جێی داخە کەئامرازەکانی ڕاگەیاندن تەنها یەك ئامانج و نمونە فێری منداڵان دەکەن، ئەویش توندوتیژییە، وەك ئەوەی ڕێبازێکی بەسوود بێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەو ئەو گرفتانەی دووچاری منداڵان دەبێتەوە، ئەمەش والەمنداڵان دەکات دوای ئەو جۆرە یارییانە بکەون.

4. بازارگەرمی یارییە ئاگرینەکان لە بازارەکانماندا: ئێستا سەرجەم بازارەکانمان لەفرۆشتنی یارییە ئاگرینەکاندا چالاکن و زۆر بەکەمی یارییە فیکری و کۆمەڵایەتیەکانی دیکە دەفرۆشرێن، باوباوی چیش بوو، منداڵان ئەوەیان دەوێت، سەرەڕای لاوازی یاساکان کەرێگە لەبازرگانیکردنی ئەمجۆرە یاریانە ناگرن.

5. کەمی ئەو جێگەو گۆڕەپان و باخچانەی کەمنداڵ بەهۆیەوە لەچالاکییە سروشتیەکانی خۆی دوردەکەوێتەوە، کەدەبوایە لەو یارییە توندوتیژانە بەدووربخرایەتەوەو هێندە بەدویاندا نەگەڕێت.

6. لاوازی پسپۆڕو کادێرە فێرکاری و پەروەردەییەکان لەگەشەپێدانی هەستی خۆشەویستی و هاریکاری نێومنداڵان، یان ڕوونکردنەوەی دیاردەی ئەمجۆرە یارییانە، بێجگە لەکەمی چالاکیە فوتابخانەییەکان و شوێنی و ئامرازی یاریکردنیان.

کاریگەریی یارییە توندوتیژییەکان لەسەر ڕەفتاری داهاتووی منداڵان: کاریگەریی یارییە ئاگرین و ئەلکترۆنیەکان لەسەر ڕەفتاری منداڵان زۆر گەورەیە، لەوەدا کەکەسایەتی دوژمنکارییانەلەدەرونیاندا دەخوڵقێنێت و وادەکات کەسایەتیە توندوتیژەکەی وەك ئامرازێك بۆچارەسەرکردنی کێشەکانی بەکاربهێنێت، هەروەها وێنەیەکی شێواوی خودی خۆی لەلادروست دەکات کەدووورە لەڕیزو خۆشەویستی و نەبوونی هەستی دڵنیایی و لاوازی پەیوەندییەکان، بگرە کەسایەتیەك کەلەسەر هەڕەشەکردن و ملکەچ پێکردنی بەرامبەرو زاڵبوون بەسەریدا دامەزراوە، ئەویش لەڕێی ڕق و کینەو توندوتیژییەوە.

لەتۆژینەوەیەکدا کەرۆژنامەی (صباح) ی عێراقی لە(2/3/2006) بڵاوی کردۆتەوە لەسەرئەو منداڵانەی ئارەزووی یارییە ئاگرینەکان دەکەن، لەتەمەنی(15-9) ساڵن دەرکەوتووە کە:

(66.5٪) یان چەندین شێوەی کاری دزیکردنیان ئەنجامداوە.

(12.5٪) یان بەهاوبەشی لەتاوانی کوشتندا بەشدارییان کردووە.

(60.5٪) یان لەشەڕکردنەکانیاندا چەکی ئاگرینیان بەکارهێناوە.

(55.5٪) یان کارە تاوانکارییەکانیان بەدەستی ئەنقەست بووە.

(45٪) یان هۆکاری کوشتن لەلایان شەڕێکی سەرپێی بووە.

(20٪) یان هۆکاری کوشتن لەلایان یاریکردن بەچەك بووە.

(4٪) یان لەو منداڵانەبوون کەخوشك و برای خۆیان کوشتووە.

(4٪) یان لەو منداڵانەبوون کەباوەژنی خۆیان کوشتووە.

(2٪) یان لەو منداڵانەبوون کەباوکی خۆیان کوشتووە.

سەرچاوە:

www.child-play.com

سیر Allium Satirum
بەهێزکەری توانـــای لەش و یارمەتیدەری دڵ

پەرچڤەی: مەسعەب زەڵمی
ئەندازیاری کشتوکاڵی

سـەردەمـانـێـك پـێـش ئـەوەی دەرمـانـەکـان بەمەبەستی بەرگریکردن و پارێزگاریکردن لەنەخۆشیەکان بەکاربهێنرێن لەهەموو شارستانیەتەکانی جیهاندا سوودیان لە گیادەرمانییەکان وەرگرتووە وەکو جۆرێك لەچارەسەر بۆ نەخۆشیەکان، لەراستیدا مێژووی گیا دەرمانیەکان دەگەرێتەوە بۆ پێش دەست پێکردنی قۆناغی مێژوو، واتە لەسەردەمی مرۆڤی نیاردەرتاڵ کەپێش "60" هەزار ساڵ بەر لەئێستا ژیاون، لەم قۆناغەدا بەڵگەیەکی زۆر دەبینرێت لەبەکارهێنان و سوود وەرگرتن لە گیادەرمانیەکان.

دەرمانە گیاییەکان شێوازی جۆراوجۆریان هەیە، هەندێك لەو گیایانە وەك:

ئیورودا Ayurveda و پزیشکی چین و گیای دەرمانی رۆژئاوایی، ئیورودا Ayurveda جۆرە گیایەکە لەگەڵ گیای دەرمانی دیکە سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ هەناسەدان و یۆگا ئەم رێگاو شێوازە 2500 ساڵ لەمەوبەرو لە هیندستان بەکارهێنراوە. وشەی ئیورودا لەدووبەشی سانسکرێت (ayuh) بەمانای تەمەن درێژی و (veda) بەمانای وەرگرتنی زانیاری دێت، لەراستیدا لەمشێوازەدا (ئیورودا) تەندروستی تاك پێش دەست نیشانکردنی

تایبەتمەندی دەروونی و جەستەیی دێت و دواتــر بــۆ ڕێگەگـرتـن لـەم نەخۆشیەو چارەسەرکردنی دەرمانەکە ئامادەدەکرێت تاکو یارمەتی پاراستنی هاوسەنگی کەسەکە بدات.

پزیشکی چینیش شـێـوازو جـۆرێـکـی دیـکـەی دەرمانی گیایی یە کەتێیدا سوود لە گیا دەرمانیەکانی وەك Acupressare و کی گونگ qi gong دەبینرێت، پێشینەی ئەم دەرمانەپزیشکیە کە هەندێك جار بە پزیشکی نەریتی چینی ناودەبرێت بۆ 2800 ساڵ پێش لەدایك بوونی مەسیح دەگەڕێتەوە واتە سەردەمی ئیمپراتۆر شنگ نونگ Sheng Nung، ئەم ئیمپراتۆرە کە بە باوکی پیرۆزی پزیشکی گیایی ناودەبرێت لە یەکەمین لایەنگرانی دەرمانە گیایی یەکانە.

لە "پزیشکی چینی" یشدا هاوسەنگی لەش دەپارێزێت، هەروەها ئەو وزەیەی لەنێو لەشدایە هاوسەنگی دەپارێزێت، بەم پێیە گیاکان بەهۆی بوونی تایبەتمەندی، وەکو: گەرمی و ساردی و شێداری و وشکی. .. هتد دەکرێن بەچەند پۆلێکەوە و بەپێی کاریگەرییان لەسەر چالاکی ئەندامە جۆراوجۆرەکان ئامادەدەکرێن.

زۆرێـك لە پسپۆڕان و رووەکناسان باوەڕیان وایە، زانستی گیا دەرمانیەکانی رۆژئـاوا بنچینەیەکان لەگیای دەرمـانـی سۆمەرییەکان هەیە و سۆمەرییەکان کەپێش 3000 پ. ز دەژیان، سوودیان لەهەندێك گیا وەرگرتووە بۆ چارەسەری هەندێك نەخۆشی ئەوبەڵگانەی کەلەشارستانیەتی ئاشووریەکان و یۆنان و رۆمەکان بەجێ ماون ئەوە دەردەخەن کەوا ئەوانیش سوویان لە گیا دەرمانییەکان وەرگرتووە.

خەڵکی وڵاتەکانی ئەسکەندەنافیاو سلتەکان و. .. و خێڵە سەرەتایی یەکانی ئەوروپاش ئەم جۆرە گیایانەیان بەمەبەستی چارەسەرکردن بەکارهێناوە.

لەراستیدا بنچینەی رووەکناسی رۆژئاوا پێکهاتەیەکە لەزانیاری ئەو دەرمانانەی کە مۆرەکان Mors و رۆمانەکان Romans هێرش بەرەکان لەگەڵ خۆیان هێنایان لەم شێوازەداو چۆنێتی بەکارهێنانیان لەسەر لەش بەشێوەیەکی گشتی ولەسەر سیستمی تایبەت وبەشێوەی تایبەت پۆلێن دەکرێن، لەسەدەی 17 ی زاینی داو پاش دۆزینەوەی کیشوەری ئەمریکا، رووەکناسی رۆژئاوا بە سوود وەرگرتن لە دانایی و مەعریفەی سووربێستەکانی ئەمریکاو هەروەها بەکارهێنانی گشتی گیادەرمانیەکان لەلایەن پزیشکانەوە بووە بە هۆی زیادکردنی ئەم زانستەو تەواوکاری لەم بـوارەدا. ناوی گیادەرمانیەکان تاکو ساڵی 1900 ز چەندینجار لە کتێبە دەرمانسازی و پزیشکییەکاندا هاتووە، لەگەڵ دروستکردنی دەرمانە پیشەسازییەکان لەساڵەکانی 1930 بەدواوە لێکۆڵینەوەکان وردە وردە لەزەمینەی رووەکناسی و گیادا کەمبوونەوە.

دەرمـانـە کیمیاییەکان هیوایەکی گـەورەبـوون بۆ داهاتوویەکی تەندروست و دوور لەنەخۆشی بـەڵام بەتێپەڕبوونی کات سەلمێنرا کەئەو دەرمانانەی بەوهێندەیەی دەبنە چارەسەر بەو ئەندازەیەش کێشە دروست دەکەن ئەویش بەهۆی زوو بەسەرچونیان. . ئەمڕۆ لەسەرتاسەری ئەمریکاو ئەورووپاو شوێنەکانی دیکەی جیهان چارەسەری گیایی جارێکی دیکە زیندوو کـراوەتـەوە، تایبەتمەندی و خاسیەتی ئەم دەرمانە گیاییانە ئەوەیە کەوازۆر لە زانستەکان بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەیان بەگشتی سەلماندووە.

سیر چی یە ؟ ناوی زانستی: Allium Sativum

دەتوانین لە هەموو جێگەیەك سیر پەیدابکەین، سیر شێوەی جۆراوجۆری هەیە وەك: کەپسولی سیر ئاوگی سیر، هاڕاوەی سیر. .. هتد لەفرۆشگای ماددەخۆراکییەکان و شوێنە تەندروستیەکاندا دەفرۆشرێت، ئەم گیایە لەسەدەکانی کۆتاییدا نەهاتووەتە نێوزەمینەی پزیشکی و بوارە پزیشکی یەکانەوە، بەدرێژایی مێژوو سیر گەلێك بەکارهێنانی هەبووە ، ئەویش بەمەبەستی بەرگریکردن و هەروەها وەکو دەرمانێکی فراوان بەکارهاتووە بۆنەخۆشیەکانی وەك تاعوون و نەخۆشیەکانی دڵ و نەخۆشی شێرپەنجە، نوسینە بزمارییە بەجێماوەکان ئـەوە پیشان دەدەن کەسۆمەرییەکان و ئاشووریەکان سێ هەزارساڵ (3000) پ.ز سیریان بەکارهێناوە بۆ بەهێزکردنی هێزوتواناو دەرمانی تای قورس و هەوکردن و سکچوون و نەخۆشی جومگەکان. ئەو نوسراوانەی بەخەتی سانسکریت نوسراون وپەیوەندیان بەو زمانەوە هەیە، ئەوە دەردەخەن کەلەوڵاتی (هیند) یشدا سوود وەرگیراوە لەسیر بۆمەبەستی چارەسەرکردنی کۆکەو ئازارەکانی پشت و کرمەکانی ریخۆڵە، لەتابلۆ عیبری – مسرییەکانیشدا کەمێژووەکەیان بۆ 1550 ساڵ پ. ز دەگەڕێتەوە، سوودیان لەسیر وەرگرتووە

بۆچارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی وەك گەستنی گیانەوەرو مێرووەکان و کۆکەو هەروەها چارەسەری ئازارەکانی دڵ و کرمەکانی ناو گەدەو ریخۆڵە. رۆمیەکان و چینی یەکان و یۆنانییەکانیش سودیان لەم رووەکە وەرگرتووە بۆ چارەسەری زۆرێك لەو نەخۆشیانەی باسمانکردن.

ئەمرۆ سیر بەبەشێکی بنەڕەتی رژێمی خۆراکی نەریتی رۆژهەڵاتە، هەر لەبەرئەم هۆیەشە دانیشتوانی ئەم ناوچانە کەمتر تووشی ئازارەکانی دڵ و دەمار دەبن بەبەراورد لەگەڵ خەڵکانی دیکە لە شوێنەکانی دیکەدا، بەکارهێنانی سیر دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی چەوری و پەستانی خوێن، سیر تایبەتمەندی دژە ئۆکسانی Anti- oxidation هەیە، پێکهاتەی رۆنی تێدایەو خاڵییە لەو ماددانەی کەلەگۆگرد پێکهاتوون.

ئەم پێکهاتووانەش بریتین لە: ئاجۆن ajoene، ئالینalliin (بەوردکردنی سیر دەگۆڕێت بۆ ئاسین Auicin، دی ئلی – دی سۆلفات dially –disulfide، دی ئالین تری سۆلفید– dially trisulfide . .. هتد پێکهاتەی تایبەتی سیر خاڵییە لەم ماددانە:

ئەو ماددانەی رووەکی سیریان پێکهێناوە بریتین لە ئەنزیمەکانی گلوکۆسینولات Glucosinolates، پرۆتین، سلینیۆم Selenium، ئاس، میسایل، ئیل، ستین سلفۆکسید S-methly- L- cystiene sulfoxide و هەروەها ڤیتامینەکان.

سیر هەروەك زۆرێك لە گیادەرمانیەکان چەندین ناوی جۆراوجۆری هەیە هەندێك لەوانە بریتین لە: سیری خواردەمەنی، کافوری هەژاران، شیلەی شەکری خەڵکی هەژار، شیلەی شەکری لادێ، گوڵی بۆن ناخۆش.

زۆرێك لەگیادەرمانیەکان دەبنەهۆی دەرکەوتنی نیشانەو ئاسەواری نێگەتیڤی سووك، لێرەدا ئاماژەدەکەین بەهەندێك لەوئاسەوارە خراپانەی لەبەکارهێنانی سیرەوە دروست دەبن.

1. سکچوون.
2. باکردن Floating.
3. ئازاری گەدە.
4. سەرئێشە
5. دڵەکزێ.
6. بێ خەوی.
7. هێڵنج دان.
8. بۆنی ناخۆشی دەم.
9. زیادبوونی لێدانی دڵ.
10. هەستیاری پێست (لەکاتی بەکارهێنانی بۆپێست).
11. رشانەوە.

تێبینی یەك: هەندێکجار لەکاتی ئامادەکردنی سیردا، هەندێك لە پێکهاتە چالاکەکانی و ماددە سودبەخشەکانی لەناودەچن، لەم کاتەدا هاوسەنگی ماددەی " ئالین alliin" ی سروشتی ناو سیر بە بری 10 جار کەم دەبێتەوە، یەکێك لەو هۆکارانەی کە دەتوانرێت سوودی تەواوی لێ وەربگیرێت واتە لەسیر، وەك ماددەیەکی بەسوود و شیفابەخش، ئەو بۆنە توندەیە کە لە سیردایە، ئەم بۆنە دەبێتە هۆی ئەوەی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە فەرامۆش بکرێت و هۆکارێك بێت خەڵکی لێ دوورکەوێتەوە، لەم کاتەدا، دەتوانرێت سیر تێکەڵی خواردن بکرێت یاخود شێوەی ماددەیەکی خاو لە زەڵاتەو جۆرەکانی دابەکاربهێنرێت.

- ئەو ئافرەتانەی دەیانەوێت سیر وەك دەرمان بەکاربهێنن، بەڵام حاڵەتی شیردان یاخود لە حاڵەتی سکپر بووندان، پێویستە پێش بەکارهێنانی ئەم گیایە "سیر" وەك ماددەیەکی دەرمانی و بە مەبەستی سوودوەرگرتن، سەردانی پزیشك بکەن.

- **شێوەکانی سیر:** دەرمانە گیایی یەکان لەشێوەی جۆراو جۆردا دەفرۆشرێن لێرەدا ئاماژە بە هەندێك لەو بەرهەمە جۆراو جۆرانە دەکەین.

1. **کەپسول:** زۆرجار لە ماددەی جەلاتین پێکدێت، بەڵام زۆربەی ئەو ماددانەی لەناو کەپسولدان ماددەی چالاکن بە بەراورد لەگەڵ ئەو ماددانەی لەناو حەپدا بوونیان هەیە، دەتوانرێت بەجیاکردنەوەی هەردوو بەشەکەی سوود لە ماددەکەی ناو کەپسولەکە وەربگیرێت.

2. **گیا وشکانیەکان:** گوڵ و گوڵا و، قەدو رەگی گیاکان بەشێوەی وشك لە فرۆشگاو بازارەکاندا دەفرۆشرێن و هەروەها لە دەرمانخانەکانیش دا بوونیان هەیە، ئەم گیایانەش

بێجگە لەوەی بەشێوەی چای نۆش دەکرێن دەتوانرێت بەرێگەی کولاندنێکی کەمەوە سوودیان لێ وەربگیرێت.

3. **گیا تازەکان:** هەندێك گیا بەکارهێنانی خۆراکی یاخود دەرمانیان هەیە، وەك، جەعفەری و شوێن، بەزۆری لەشێوەی تازەو گیای تەڕ دەفرۆشرێن وهەروەها دەتوانرێت سیریش بەم شێوازە بەدەست بهێنرێت.

4. **شەربەت یاخود گوشراوی گیا:** ئەمانیش پێك هاتەیەکن لە ئاوگی گیاکان و کە لەگەڵ ماددەی شیرینی وەك هەنگوین یاخود شەکر تێکەڵ دەکرێن.

5. **حەپ:** ئەمانەش پێك هاتەیەکن لە بەشێکی ئامادەکراوی گیاکان و ماددەی پارێزگاری کەر و لەژێر پەستانی بەرزدا دروست دەکرێن، حەپ بە بەراورد لەگەل کەپسول نرخیان هەرزانترە.

6. **هاڕڕاوە:** بۆ ئامادەکردنیان گیا دەخەنە نێو توێنەرەوەیەکەوە کە بەزۆری کحول بەکاردەهێنرێت. پاشان دەیخەنە ژێر پەستانەوە، ئینجا شلەیەك دروست دەبێت و لەگەڵ ئاوی دڵۆپێنراودا دەخرێتە ناو شوشەوەو دەپارێزرێت، هاڕڕاوەکان پاکترین بەشی دەرمانە گیاییەکان و شێوەو ڕێگەی بەکارهێنانیان گەلێ ئاسانە.

بەکارهێنانی سیر لەچارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشیدا:

1. نەخۆشی دەمارەکانی دڵ:

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە: نەخۆشی دەمارەکانی دڵ، بلاوترین هۆکاری مردنە لە وڵاتە پێشەسازییەکاندا، لە بەریتانیا و ویلزدا نزیکەی 1/3 ی مردن بە سەرەتای و هۆکاری سەرەتای ئەم نەخۆشیە ڕوودەدەن، هەرچەندە ئەم ئامارە زۆر ورد نییە. نەخۆشی دەمارەکانی دڵ لە وڵاتە جیاوازەکاندان، وەك وڵاتە پیشەسازییەکان زۆر جیاوازە، لێکۆڵینەوە لەم جیاوازیانە یارمەتی ئەوەمان دەدات کەوا هۆکاری بنەڕەتی ئەم نەخۆشیە بدۆزینەوە، هەر لەبەر ئەم هۆکارەشە کەوا پێویستە جیاوازییەکانی ژینگەو خۆراك و دەوروبەر بخەینە ژێر لێکۆڵینەوە، توێژینەوە بەئەنجام گەیەنراوەکان ئەوە پیشان دەدەن کە رژێمی خۆراکی پڕ لە چەوری تێر هۆکاری بنەڕەتی ئەم نەخۆشیەیە. لەبەر ئەوە دژە ئۆکسیدەکان و پەیوەندیان بە نەخۆشیەکانی دەمارەکانی دڵ خراوەتە ژێر باس و لێکۆڵینەوەوە. سەوزەو میوە باشترین سەرچاوەی دژە ئۆکسانەکانن "Anti-oxidation" و لە وڵاتەکانی نزیك دەریای ناوەڕاست کە کەمترین توشبوونیان هەیە بەنەخۆشیەکانی دڵ و دەمار، چونکە زۆر بەکاردەهێنرێن، سنگ ئێشەو سنگە کوژێ، گیرانی بۆریەکانی خوێن و نشتنی چەوری لەسەر دیوارەکانی موولولەو لوولەکان و گیرانیان بەم چەوریانە، نەگەیشتنی خوێن بەتەواوی بە ماسولکەکانی دڵ لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەن.

کاریگەری سیر: هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە بەکارهێنانی سیر کاریگەری بەسوودی هەیە لە مەیاندنی خوێن و فراوان کردنی موولولەکان و ڕوونکردنەوەی چەوری خوێن و کەمکردنەوەی خەستی لەنێو خوێندا. کاریگەری هەیە لەسەر پەڕەکانی خوێن و جیاکردنەوەیان.

بەکارهێنانی سیریش دەبێت بەپێی ڕێنمایی پزیشك بێت و ڕۆژانە چوار گرام سیری تەڕ و نوێ و بەشێوەیەکی کاڵ و خام بەکاردەهێنرێت.

2. کۆلیسترۆڵی بەرزی خوێن:

نیشانەکانی: بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری Lipid وەکو کۆلیسترۆڵ cholesterol بەشێوەیەکی زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆشی دەمار و موولولەکانی خوێن بەڵام ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی بۆماوەیی دووچاری بەرزی کۆلیسترۆڵی خوێن دەبن کەمن. لە ڕاستیدا شێوەی نادروست و هەڵەی ژیان دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشیە لەنێو خەڵکیدا. زیادی کێشی لەش، ژیان بەسەر بردن بەبێ جووڵە کێشانی جگەرەو ڕژێمی خۆراکی ناتەواو لە هۆکارە بەهێزەکانی تووشبوونن بەم نەخۆشیە. لە کۆتاییشدا مەترسی توشبوون بە نەخۆشی دەمارەکانی دڵ و هێرش و جەڵتەی دڵ زیاد دەکەن.

کاریگەری سیر: هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە پیشان دەدەن کەسیر خاوەنی تایبەتمەندی یەکە و بەبەکارهێنانی کۆلیسترۆڵی خوێن بەڕێژەی ٪9-12 کەم دەکاتەوە.

چۆنیەتی بەکارهێنانی: دەتوانرێت بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە (4)گم سیری تازە بەشێوەیەکی کاڵ و نەکوڵاو بەکاربهێنرێت، کەئەمەش بەرامبەر بەیەك دانە سیری گەورە

هەروەها دەتوانێت رۆژی سێ جار و هەرجارێك كەپسولێكی 300 میلیگرامی لەسیر یاخود (5) گم شەربەتی سیر بەكاربهێنن و هەمیشە بۆ چارەسەركردن پێویستیان بە رێنمایی پزیشك دەبێت.

3. **زیادبوونی پەستانی خوێن** (بەرزی پەستانی خوێن):

نیشانەكانی: نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێن كەزۆرجار بەنەخۆشی پەستانی خوێن ناودەبرێت بەو نەخۆشییە دەوترێت كەئەو پەستانەی خوێن دەیخاتەسەر دیواری مولوولەكانی خوێن لەحاڵەتی ئاسایی تێدەپەڕێت و زیاتر دەبێت.

ئەم حاڵەتەش دەبێتەهۆی نەخۆشی دەمارو مولوولەكانی خوێن و دڵ و گورچیلەكان وبەتێپەڕبوونی كات بەمەرگی كت و پڕو لەناكاو كۆتایی دێت.

هۆكارەكانی قەڵەوی، جگەرەكێشان، خواردنەوەی مەشروب و مادده كحولییەكان و كەم جوڵان، بەرگری دەمارەكانی لەش بەرز دەكاتەوەو خوێن پەستانێكی زۆریان دەخاتەسەرو سەرەنجام بەرزی پەستانی خوێن دروست دەبێت، ئەم نەخۆشییە هۆكارێكی بنەڕەتی دەركەوتنی نەخۆشی دەماری و موولوولەكانی خوێنە، ئەم نەخۆشییە هیچ نیشانەكانی تایبەتی نییەو زۆربەی تاكی توشبوو زانیارییان لەم بارەوە كەمە.

كاریگەری سیر: هەرچەندە نیشانەو تاقیكردنەوەی زۆر ئەوە پیشان دەدەن كەسیر دەبێتەهۆی كەم بوونەوەو نزمبوونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام چۆنێتی كاریگەرییەكەی هێشتا نەناسراوە.

چۆنێتی بەكارهێنانی: دەتوانیت بەشێوەیەكی گشتی رۆژانە (4) گم سیری تازە بەكاربهێنیت و رۆژانە سێجارو هەریەكجار كەپسولێكی 300 میللی گرامی سیر یاخود (5) گرام شەربەتی سیر یاخود هاڕاوەی سیر بەكاربهێنێت.

4. **شێرپەنجە**:

نیشانەكانی: گەشەكردن و دەركەوتنی

نیشانەكانی نەخۆشی شێرپەنجە بەپێی قۆناغە جیاوازەكانی دەبێت كەرەنگە چارەسەری هەبێت ورەنگە چارەسەری نەبێت، لەم نەخۆشیەدا ئەو خانە نوێیانە گەشەدەكەن كەناسروشتی و تەواو نین. لێكۆڵینەوەكان ئەوە پیشان دەدەن كەشێرپەنجە پەیوەندی بەرژێمی خۆراكییەوە هەیە. و رژێمی خۆراك لەهەندێك لەو شێرپەنجانەی كەچارەسەردەكرێن كاریگەری هەیە، زاناكان لەو باوەڕەدان بەلایەنی كەمەوە 80%ی شێرپەنجەكان پەیوەندییان بەهۆكارە ژینگەیی یەكانی وەكو: خۆراك و چالاكییە كۆمەڵایەتیەكان و چالاكییە فەرهەنگییەكان و سیستەمی خۆراكییەوە،هەیە،نیشانەكانی شێرپەنجە بەپێی نەخۆشكەوتنی بەشێك یاخود ئەندامێك لە ئەندامەكانی لەش جیاوازەو دەگۆڕێن، بۆنمونە: یەكێك لە نیشانەكانی شێرپەنجەی ریخۆڵەو گەدە، خراپی هەرس و،كەمبوونەوەی كێشە یاخود دروستبوونی گۆشتی زیادە لەسەرەكانی هێلكەدان و... هتد دا.

كاریگەری سیر:

لەسەدەی چوارەمی پێش زاینەوە كاتێك بقرات ئامۆژگاری خەڵكی دەكرد بۆ بەكارهێنانی سیر، سیر وەكو دەرمانێكی گیایی و گیایەكی دەرمانی بۆ چارەسەركردنی جۆرەكانی شێرپەنجە سوودی لێوەردەگیرێت ئەمڕۆش پزیشكەكان پاڵپشتی سوودەكانی سیر دەكەن و لە لێكۆڵینەوە تاقیگەییەكاندا كەلەسەر ئاژەڵان و گیانەوەران ئەنجام دەدرێن لەپێكهاتە جیاوازەكانی سیر وەكو (ئاجون، دای ئەلیل سولفەید diallyl sulfide و دای ئەلیل دی سۆلفید diallyl di sulfide و دای ئەلیل ترای سولفید diallyl Tri Sulfide و سلنیوم Silinum) سود وەردەگیرێت ئەویش بۆ بەرزبوونەوەی بەرگری جەستەی گیانەوەرانی تاقیگەیی بۆبەرگریكردنیان لەبەرامبەر ماددەكیمیایی و تیشكە ئەتۆمییەكان كە شێرپەنجە دروست دەكەن.

لەگەڵ ئەوەشدا، لێكۆڵینەوە فراوانەكان پیشانی

دەدەن کە ڕێژەی توشبوون بەشێرپەنجە لەو کەسانەی کە ڕۆژانە هەندێك سیر بەکاردەهێنن بەشێوەیەکی بەرچاو کەمترە لەو کەسانەی کەئەم گیایە واتە (سیر) بەکارناهێنن.

بەکارهێنانی سیر: هەروەك بەکارهێنانیەتی لەنەخۆشییەکانی پێشوودا کەباسمان کردن.

5. ئەنفلۆنزا:

هۆکاری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەنفلۆنزا ڤایرۆسێکە کەلەهەوادا بوونی هەیە، لە نیشانەکانی، کۆکە، ماندویەتی، لەرزوتا، سەرئێشە، ئازاری جومگەکان، گیرانی لووت و قورگ و لاوازی و بێ هێزی.

کاریگەری سیر: هەندێك لە لێکۆڵەرەوان باوەڕیان وایە کەسیر لەهەوکردنی ڤایرۆسی بەرگری دەکات و دەزگای بەرگری لەش بەرامبەر نەخۆشیەکان بەهێزدەکات.

بەکارهێنانی سیر: بەبینینی یەکەمین نیشانەکانی نەخۆشیەکە ڕۆژانە 8 گم سیری تازە بەشێوەی کاڵ و نەکوڵاو بخۆ کەدەکاتە نزیکەی 2 دانە سیر هەروەها دەتوانرێت ڕۆژانە 3 جارو هەرجارێك دووکەپسولی 300 میللی گرامی یاخود گیراوەی سیر یان هارراوەی سیر سود وەربگرێت.

بۆ قورگ و ئازاری قورگ و کۆکە کە ڕۆژانە لەگەڵ ئەنفلۆنزادا هەیە دەتوانیت بەبەکارهێنانی سیر ڕۆژانە سێ جار بەسیری کوڵاو یاخود گیراوەی سیر بەکاربهێنە.

6. گەستن لەلایەن مێرووەکان و ئەو مێروانەی کەزیان بەخشن:

شوێنی گەستنی مێرووەکان و پێوەدانی مێرووەکان، دەبێتەهۆی هەوکردن و هەستیاری پێست و لەهەندێك شوێندا دەبێتەهۆی گەنین و هەوکردنی زۆر.

کاریگەری سیر: بەکارهێنانی مەرهەمی سیر خوراندن و جێگەی پێوەدانەکە ئارام دەکاتەوەو ڕێگە لەهەوکردن و گەینی دەگرێت ئەویش بەبەکارهێنانی مەرهەمی سیرەکە ڕۆژانە سێ جارو لەکاتی دروستبوونی هەوکردن و برین دا پێویستە لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆژانەسێ جار کەپسولێکی 300 میللی گرامی سیر یاخود (5) پێنج گرام شەربەتی سیر یاخود هارراوەی سیر بەکاربهێنیت.

7. کرمەکانی ڕیخۆڵە:

کرمەکانی ڕیخۆڵە جیاواز و جۆراوجۆرن و بریتین لە: کرمی ئەسکارس، کرمی دەزیلەیی و کرمی قولاپی و... هتد. کەخۆیان لەناوئاوی پیس و لەسەر سەوزە یاخود لەناو ئاژەڵەکانی دیکەدا دەژین و بەکارهێنانی خۆراك و ئاوی پیس دەبێتەهۆی توش بوونی مرۆڤ بەم کرمانە و دەبنە هۆی: کەم بوونەوەی کێش و سەر ئێشەو ئیسهالی و سەر گێژان و تای سووك و، ئازاری ماسولکەکان و هەستیارێتی و ماندویی و ڕشانەوەو سك هەڵئاوسان و سك ئێشەو کەم خوێنی. وزیاتر تووش بوون لەو وڵاتانەدا هەیە کە دانیشتوانەکەی هەژارن.

کاریگەری سیر: سوود وەرگرتن لەسیر بۆ لەناوبردنی کرمەکانی ناو لەش بۆ سەردەمی ئاشوری و میسریەکۆنەکان و ڕۆمیەکان و یۆنانیەکان و سۆمەرییەکان و دەگەڕێتەوە هەرچەندە لێکۆڵینەوەی ورد لەناوبردنی کرمەکانی لەشی لەلایەن سیرەوە بەتەواوی بۆدەرنەکەوتووە. بەڵام توێژینەوەکانی ئەم دواییە ئەم تایبەتمەندییەی سیریان بەتەواوی بۆدەرکەوتووەکە کاریگەری لەسەر لەناوبردنی ئەم کرمانەهەیە.

ئەمە بێجگە لە چەندین نەخۆشی جۆراوجۆردا سود لەسیر وەردەگیرێت و وەکو چارەسەرێك بەکاردەهێنرێت، وەکو:

ماندوویی و تای ئاڵووەکان و دڵەکزێ و سەرماو هەڵامەت و..... هتد، لێکۆڵینەوەکانیش لەم بارەوە بەردەوامن. بەڵام خاڵێکی زۆر گرنگ کەدەبێت لەچارەسەرکردن و بەکارهێنانی سیردا بۆ هەموو نەخۆشیەکان ڕەچاوبکرێت ئەویش ئەوەیە نابێت بەبێ ڕێنمایی پزیشك بەکاربهێنرێت چونکە بەهەڵە بەکارهێنانی زیانی دەبێت و کاریگەری ئەوتۆی نابێت.

سەرچاوە: سیر (برای زندگی بهتر)

نوسینده: أستفانی پدرسن

تهران: چاپ اول

چۆن کۆئەندامی دەمار، زانیارییەکانی دەنوسێت؟

دکتۆر نەبیل حاجی نائف
پەرچڤەی: رۆشنا

ئەگەر باس لەو شەپۆلە رووناکییانە بکەین کە بەر تۆڕ و هاوێنەی چاوەکان دەکەون، یاخود ئەو شەپۆلە دەنگیانەی کە لە گوێچکەی ناوەوەدا دەلەرێنەوە، یان باسی ئەو کاریگەریانەی کە خانەکانی نێو کەناڵی بۆنکردن لە لووتدا دووچاری دەبن، ئەوا دەشڵێین کە بە بەردەوامی لێشاوێك لە زانیارییەکان بەسەرماندا دەبارێن، پرۆسەی پەرەسەندن ئەرکی خۆی بەجێهێناوە، بە جۆرێك ئەو کاتەی ئەندامەکانی هەستکردن بەشێوەیەکی سروشتی تیاماندا کاردەکەن، لە هەمان کاتدا بەشێوەیەکی باش گونجاون بۆ پێشوازی کردن لەم زانیارییانە، هەرچەندە هەستکردن پەیوەندی بە وەرگرەکانی نێو چاو و گوێ و لووت و زمان و پێست و ئەندامەکانی دیکەی هەستکردنەوە نییە، چونکە ئێمە بە کردەیی هەست بەهیچ شتێك ناکەین لەپێش ئەوەی ئاماژەکانی ئەم ئەندامانە دەرنەچن و نەگەنە بەشی پەیوەندیدار لە کۆئەندامی دەماریدا.

ئێمە وەك مرۆڤ کۆئەندامێکمان هەیە کە تەنها رێگەمان پێدەدات کۆمەڵێك زانیاری خاو دەربارەی

ژینگەکەمان وەربگرین ئەویش بۆ جیهانی دەوروبەرمان.

لە راستیدا ئێمە بە کردەیی بە لووت بۆن ناکەین و بە گوێیەکان نابیستین و بە چاوەکانیشمان نابینین، گەر بمانەوێت ورد بینەوە، ئێمە تەنها لەو کاتەدا هەست بەجیهان دەکەین کە هەر یەکێك لە ئەندامەکانی جەستە ئاگادار کەرەوەی تایبەت بەخۆی وەردەگێرێت بۆ ئەو شەپۆلە کارەباییە دەماریانەی دەیگەیەنێتە شوێنی تایبەتی خۆیان لە کۆئەندامی دەماردا، بەجۆرێك ئەگەر یەك کەموکوری لە ئەندامە هەستیەکانماندا یاخود لە بنکەی یەك شوێنی وەرگرتنی شەپۆلە کارەباییە نێردراوەکان بۆ ئەندامی ناو کۆئەندامی دەمار روویدا، ئەوا کار دەکاتە سەر توانامان لە تاقیکردنەوەی ئەم هەستکردنەدا.

خۆ ئەگەر زیاتر وردبینەوە، دەبینین هەموو ئەمانە بەس نین بۆ روودانی هۆشیاری و ئاگایی بە هەستەوەرەکان، چونکە هەستە هاتووەکان لە ئەندامە هەستیەکانەوە بۆ بنکەکانی لە کۆئەندامی دەماردا، هەزارەها هەستەوەرن، ئەگەر ملیۆنەها نەبن، هەڵبژاردن و درك پێکردن و ئاگایی بەرامبەریان وا دەکات بچێتە نێو گۆرەپانی هوشیاری یان ئەوەی پێی دەڵێن تەختە رەشی ئاگایی ئەمەش بەشێکی زۆر بچوکە لەوەی دەگاتە بنکە هەستییە جۆراوجۆرەکان.

ئەوەی لە ئەندامەکانەوە یان لە کۆئەندامی هەستییەوە دەگات، چەندین چارەسەر و هەڵبژاردن و رێکخستنی بەسەردا دێت، دەشکرێت لەچەند بنکەیەکی نێو کۆئەندامی دەماردا کەرت بن و چارەسەربکرێن، وەك ئەو شەپۆلە دەمارییە کارەباییانەی لە چاوەکانەوە دێن، کەرت دەبن و دەچنە چەندین بنکەوە لە کۆئەندامی دەمارداو هەریەکێکیان بەجیا چارەسەرێکی دەکات، پاشان رێکدەخرێت و دەنێردرێتە تەختە رەشی ئاگایی تاوەکو هەستی پێبکرێت.

واتە پێویستە رێگەی پێبدرێت بچێتە تەختە رەشی ئاگاییەوە، ناهەستی پێناکرێت، ئێمە زۆر جار هەست بەو شەپۆلە دەمارییانە ناکەین کە لە چاوەکانەوە دەگەنە کۆئەندامی دەماریی، بەهۆی شتگەلێکی گرنگترەوە کە وادەکەن ئاگابین و هەستی پێبکەین، تەنانەت دەکرێت لەکاتی هەبوونی ئازارێکی سەختدا هەست بە ئازار نەکەین، واتە ئەگەر شتێك هەرەشە لە ژیان و تەمەنمان بکات، پێویست دەکات ئاگادار بین و هەستی پێبکەین، تاوەکو بەدوای چارەسەرکردنیدا بگەرێین.

رکس نایت و مارگرێت نایت لە کتێبەکەیاندا «**سەرەتایەك بۆ دەروونزانی نوێ**» دەڵێن:

«جیاوازی نێوان هەستکردنی خاوو دەرکپێکردنی هەستی ئەوەیە: هەستکردن بریتییە لەو شتەی لامان دروست دەبێت لەئەزموون، لەئەنجامی ئاگاداربوونی خانە دەمارییەکان لەیەکێك لەناوچەکانی کۆئەندامی دەماریی هەستیی، بەڵام دەرکپێکردنی هەستی بریتی یە لەو هەستکردنەی کەشتێکی زیاتر دەخرێتەسەری، واتە زیادکردنی ئەو ئەزموونەی بەهۆی ئاگایی خانە دەمارییەکانی لەنێو ناوچەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماریدا هەن. بەمانایەکی دیکە، دەرکپێکردنی هەستی، هەستکردنێکە کەیادەوەری و وێنەکانی لە ئەزموونی پێشترەوە وەریگرتوون لەگەڵیدایەتی، ئەمەش زۆر زوو دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەو شتەی بەرامبەری وریاین یان هیوای بۆ دەخوازین و خواست و ئامانجمانە».

چونکە هەستەوەرەکان ئامرازی ئاگادارکردنەوەو راگەیاندنی هەموو ئەو شتانەن کە بونەوەری زیندوو لەکاریگەرییە دەرەکی و ناوەکییەکان دووچاری دەبن.

هەریەکێك لەو کاریگەرییانەش بەهەر هێزێکی دیاریکراوەوە بن، ئەم بنەما هەستیە وەڵامی خۆی دەداتەوە، وەڵامەکەش یان لە شێوەی کردەو جوڵەدایە، یان وەڵامێکی کیمیایی و فیزیۆلۆژییە، یاخود هەستییە، یان هەردووکیان پێکەوە دەبن.

لەبەرئەوەی هەستەوەرەکان یان هەستکردن جۆرێکە لەوەڵامدانەوەی ئەو کاریگەرییانەی بوونەوەر دووچاری دەبێتەوە، وەڵامەکەش یان ئاگادارکردنەوەیە یاخود راگەیاندنە.

بەلایەن ئێمەی مرۆڤەوە، ئامرازێکی هەستکردنی زۆر پەرەسەندوومان هەیە، زۆریش ئاڵۆزە، چونکە کۆئەندامێکی دەماری زۆر پەرەسەندوومان هەیە، ئێمە هەستە سەرەتاییەکانمان هەیە کەبنەرەتێکی فیزیۆلۆژی بۆماوەییان هەیەو هەر لەکاتی لەدایك بوونەوە تیاماندایە، ئەوانیش:

1. هەستە راگەیاندنەکان، لەسەرەتادا بێ لایەنن وەك هەستەکانی بینین و بیستن و بۆن و بەرکەوتن.
2. هەستە ئاگادارکەرەوەکان ـ هەستەکانی ئازار ـ

وەك ئەو هەستانەی لەئەنجامی سووتان و برین و بەرکەوتنی ماددە زیان بەخشەکان بەلەش، یان ئەو هەستانەی پێمان دەڵێن تێکچونێك لە هاوسەنگی فیزیۆلۆژی لەشدا هەیە، وەك هەستی برسیەتی و تینویەتی وسەرماو گەرما، ئەم هەستکردنانە پاڵنەرن و ئاراستەی کردەو جووڵەو وەڵامدانەوەیەکی گونجاو دەکرێن.

3. هەستەکانی چێژوخۆشی وحەوانەوە، لەئەنجامی هێنانەدی یەکێك لە پاڵنەرەکانەوە دروست دەبێت، وەك ئەو هەستەی پاش برسیەتی و نان خواردن، یان خواردنەوەی ئاو پاش تینویەتی، ئەم هەستانەش پاڵنەری کردەو جولەو وەڵامدانەوەیەکی گونجاون.

4. هەستە راگەیاندن و ئاگادارکەرەوەکان لەیەك کاتدا، لەراستیدا هەستە راگەیاندنە بێ لایەنەکان لە ژیاندا د دگۆڕێن بۆ هەستی ئاگاداری و ئارەزوو کردن، بەپێی بارودۆخەکانی ژیان.

5. ئەو هەستانەی لەگەڵ هەڵچونەکاندان، کەزۆرو جۆراوجۆرن، وەك هەستەکانی خۆشەویستی و غیرەو ترس و رق و تورەیی و خۆشحاڵی و شانازی کردن.. تاد.

سەرەرای ئەمانەش لای مرۆڤ چەند هەستێکی نوێ بەدی دەکرێت، کەلەئەنجامی ژیانی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریەوە دروست دەبن. ئەم هەستانە لەگەڵ یەکتردا کارلێك دەکەن و بەنێو یەکدا دەچن، لەئەنجامیشدا هەست و ئاگایی پەرەسەندووتر و ئاڵۆزتر پەیدا دەبن، هەستە ئاکاریی و ئایینی و رۆحی و فیکری و هونەرییەکان و هەستە کۆمەڵایەتییە پەرەسەندووەکان نموونەی ئەم هەستانەن.

ئەو رێگایانە چین کە کاریگەرییەکان یان شەپۆلە دەمارییەکان لێوەی دەچنە ئاگاییەوە؟

یەکەم شت، ئەوانەی هەستەوەرەکان وەری دەگرن ئەمیش ئەو شەپۆلە دەمارییانەن کەلەرێی بەرگرە هەستیە ناوەکییەکانەوە، وەك هەستکردن بە برسییەتی و تینویەتی، یان ترس، هەروەها لەرێی وەرگرەکانی کاریگەرییە دەرەکییەکانەوە هاتوون، لە بیستن و بینین و بەرکەوتن و.. تاد.

دووەم شت، یادەوەرییە هاتووەکانە، کەئەمیش شەپۆلە دەمارییەکانن و لە توێکڵی مێشك یان بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمارییەوە دێن، ئەوانیش:

أ. پێویستی لەئەنجامی مەرج دانان و پەیوەستی یان بەدوایەکداهاتنی کات.

ب. پێویستی لەئەنجامی بەستنەوە بۆ لێکچوونی نێو کاریگەری و ماناکان ـ ئەوەی وادەکات گشتگیری ببێت.

ج. داواکردنی نەخشە کێشراوی ویستێگی بەئاگا، واتە بیرکردنەوەو یادکەوتنەوە، لەئەنجامی چارەسەرە فیکری و ویستە بەئاگاییەکان.

جیاوازی هەیە لەنێوان ئەوەی ئەندامەکانی هەست یان وەرگرە هەستیەکان دەینێرن و ئەوەی کەهەستی پێدەکرێت بەکردەیی، بەهۆی کارلێککردنی ئەم دووچاوگەیەی هەست وەرگرانەو ئەو شەپۆلە دەمارییانەی لە جێگەکانی کۆئەندامی دەمارییەوە دێن، هەروەها هۆکاری دیکەش.

ئەو هەستکردنانەی لەئەنجامی وەرگرە هەستیەکانەوە دروست دەبن: وەرگرە هەستییەکان بریتین لە گۆڕەرە بایۆلۆژییەکان، کاریگەرییە میکانیکی و کارەبایی و

ڕووناکی و دەنگی و کیمیایی و گەرمی و بایۆلۆژییەکان دەگۆڕن بۆ شەپۆلە کارەباییە دەمارییەکان.

پاشان هەستە گونجاوەکان هەن وەك بەرکەوتن و بۆنکردن، هەستە نەگونجاوەکانیش وەك بیستن و بینین، وەرگرە هەستییەکان زۆر زۆرن، پەیوەندی نێوان بەهێزیی ئاگادار کەرەوەو بەهێزی شەپۆلە کارەباییە دەمارییەکان، پەیوەندییەکی لۆگاریتمییە، واتە نوسراو نییە.

هەستەکان لەکاتی ڕوودانی گۆڕانی کاریگەرییەکان ـ بەشێوەیەکی گشتی ـ دروست دەبن لای بونەوەر، هەر خۆی ئەم کاریگەرییانە گەورە دەکات و ڕونیان دەکاتەوە، لەبەرامبەریشدا لەکاتی جێگیربونیدا کەمدەبنەوە، چونکە میکانیزمی بەراوردو بەباشتر دانان بۆهەستەهاتووەکان‌هەن،کاتێکیش تێبینی گۆڕانی کاریگەرییەکان دەکرێت، وەڵامدانەوە دروست دەبێت، بە پێچەوانەوە، وەڵام لاوازدەمێنێتەوە ـ هەستەکان لەبنەڕەتدا دۆزەرەوەی گۆڕانەکانن ـ سەرجەم سستمە هەستییەکان وئاراستە کراون بەشێوەی زۆربوونی جیاوازییەکان لە ژینگەی دەورو بەرمان و سیما جێگیرە کانیش کەمیان دەکاتەوە، بەئەنجامدانی ئەم بەراوردە بەپێی هەموو ئاستەکانی بەراوردو لێکدانەوەی تاك خۆی دەبێت، لەڕێی خستنەروو و زیادکردنەکانی دەمارۆچکەکانی، ئەم تێکەڵکردنەو ئەم بەراوردکردنە سادەیە لە بونیادی پرۆسەکانی وورژاندنی دەمارە هەستیەکان و بەوپەڕی توانای پێویستی ئامار کردن و شیکردنەوەی نامە هەستیەکان لێکدەداتەوە، دواتر بڕی سەرجەم زانیارییەکان کەمدەکاتەوە، هەر لەگواستنەوەی نامە هەستیەکەوە بۆ یەك بەیەکی ئاستەکانی دیکەی، لەو کتێبەی (تایلورو لیدیسلو سلاکن) دا ئاماژەی بۆکراوە کە: «بەچاوپۆشین لەهەر یەکێك لەهەستەکان، ئاگایی و دەرك پێکردنمان بەڕووداوە دەرەکی و ناوەکییەکان، بریتی یە لەبەرهەمی هەریەك لە هەنگاوە چارەسەری و ڕێکخستنەکانی زانیارییەکان لەنێو کۆئەندامی دەماری بنکەییدا».

پێش هەموو شتێك، کاریگەرییەك دێت و شێوەی گۆڕینی کات یان شوێن لەوزەی کارۆموگناتیسی یان میکانیکی یان کیمیاییدا دەکات و ڕووبەڕووی وەرگرە هەستەکەی دەکاتەوە کە ئامادەی دۆزینەوەیەتی، لەناو وەرگرەکەشدا گۆڕانە وزەییەکان ـ یان بەهێماکردنی ـ ڕوودەدات لە شێوەی تڕپە دەمارییەکاندا، بەجۆرێك کەزانیارییەکان سەبارەت بەو ڕوودانی کاریگەرییە دەپارێزێت و لە شێوەی جفرەیەکی دەماری ئەم نامە هەستیە دەگوازرێتەوە، ئەویش لەڕێی زنجیرەیەك وێستگەی مام ناوەند بۆ ئاستە بەرزەکان لە کۆئەندامی دەماری ناوەنددا، ئەویش هێماو جفرەکان دەکاتەوەو ئەمەش بنەڕەتی دەرکپێکردنە ئاگاییەکەمانە بۆ ڕوودانی کاریگەری لەسەرمان.

لە کتێبی «دەروونزانی نوێ» و ڕێگە سەرنجراکێشەکانی هاتووە: «هەستکردنمان بریتی یە لە زیرەکییە زۆر خێراو قووڵەکەمان، بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی بەدەوروبەر لەسفرەوە درێژدەبێتەوە بۆ ناکۆتایی، بمانەوێت یان نا،هەرئەوەکەهەمیشەبڕیاردەدات،بەردەوام‌هەڵبژاردنەکانمان لە ناوەوە چاوگە دەگرن، واتە لەناوەوە هەڵبژاردنەکانمان دێن بەبێ ئەوەی دەستی خۆمانی تێدابێت، خۆ ئەگەر لەسەر دژی ناوەوە سوور بین، ئەوا هیچ دەسەڵاتێکمان نییە و ناتوانین دژی ژیانی ناوەوەو دژی ئەو هەستە بوەستینەوە کەهەستی پێدەکەین و هێماکان دەگوازێتەوەو چاودێری دەکات و بڕیاردەدات بەبێ ڕاوێژکردن بە هیچ شتێك، ئێمە شتەکان و بوونەکان لەڕێی ئەقڵەوە نازانین، بەڵکو بەپێی هەستەکانمان، شتەکان هەموو بێ لایەنن، بەڵام «هەستەکانمان بارگاوییان دەکەن» بەم مانا یان بەو مانایە، هەموو کەسێك ڕاست دەکات سەبارەت بەوەی بە هەستەکانیانەوە بەندەو دەیڵێن.

پشتەوەی ژێر مێشکە ڕژێن و ڕۆڵە گرنگەکەی:

د. عزەت سەید ئیسماعیل لە کتێبەکەیدا «دەروونزانی فسیۆلۆژی» دەڵێت: لەنێو ئەو ڕۆڵانەی پشتەوەی ژێر مێشکە ڕژێن (سەلەمەس) دەیگێڕێت: ڕێکخستنی ئەرکە گرنگەکانی جەستەیە بۆ ژیان، ئیدی ئاگایی بن یان نائاگایی، ڕاگرتنی پەستانی خوێنبەرەکان ـ هاوسەنگی شلەمەنیەکانی جەستە ـ جیاکردنەوەی خوێیەکان لەشلەمەنیەکان ـ خۆراکپێدان ـ چالاکی گەدەو ریخۆڵەکان ـ دەردانەکانی ڕژێنە کوێرەکان و هەروەها پەیوەندییەکی بەهێزی بەلایەنی هەڵچوونی هەستەکانەوە هەیە وەك چێژو ئازارو دواتریش پاداشت و سزا.

لە کۆئەندامی دەماری ئاژەڵدا، چەند ناوچەیەك هەیە بۆ ئاگادارکردنەوەی لە خۆشی و حەوانەوە، هەروەها ناوچەی دیکە بۆ هەستکردنی بەئازار یان ترس یان بەرگری یاخود ڕاکردن، هەروەها ناوچەی پاداشت و سزا لەمێشکدا هەیە و بنکە بنەرەتییەکانیش لە پشتەوەی ژێر مێشکە ڕژێن، ناوچەکانی دیکەش دەکەونە بەشەکانی دیکەوە لەگرێی تەختی مێشك و لە توێکڵی مێشك و مێشکی ناوەڕاستدا.

شوێنەکانی پاداشت و سزا بێگومان دەبنە گرنگترین ڕاگرەکان لە چالاکی مرۆڤدا، تێبینی کراوە ئەزموونی هەستی لەوەی نابێتە هیچ یەکێك لە پاداشت یان سزا، زۆر بەدەگمەن یادی دەکرێتەوە، دووبارەبوونەوەی ئاگادارکردنەوە لەماوەیەکی دیارکراودا دەبێتە هۆی کوژانەوەیەکی نیمچەتەواو بۆ وەڵامی پەردەی ـ توێکڵی ـ مێشك، ئەگەر شوێنەکانی پاداشت و سزا نەوروژێنرێت، بەڵام لەئاژەڵدا کەلەسەر ئاگادارکەرەوەی هەستی ڕاهاتووە، وەڵامدانەوەی توێکڵی مێشك جار بۆجار بەهێزتر دەبێت بەدووبارەکردنەوەی ئاگادارکەرەوەکە، لەم حاڵەتەدا دەووترێت وەڵامدانەوە بەهێزکراوە، لەبەرئەوە ئاژەڵ شوێنەواری بەهێزی هەیە بۆ یادکردنەوەی ئەزموونی کەدەبێتە مایەی پاداشت و سزا، یان سۆزو هەڵچوونەکان کە پەیوەندییەکی گەورەیان بە فێربوونەوە هەیە، واتە بەوەڵامدانەوەی گونجاوی پشتەوەی ژێر مێشکە ڕژێنیان.

زنجیرەی بایەخی هەستەکان و هێزیان لەکاتی لەدایك بووندا:

لەدایك بووندا: زنجیرەی بایەخی هەستەکان لەکاتی لەدایك بووندا، وادەکات کە ئازار فراوانترو گرنگتر بێت، پاش ئەویش هەستی بەرکەوتن بەگرنگ دادەنرێت، بەرکەوتنی دەم و بۆن و هەستکردن بەنەرمی و سۆزی دایك بۆی، واتە گرنگییەکە لەسەر هەستەکانی بەرکەوتن و چێژو بەرکەوتن و بۆنە، پاش ئەویش هەستی بیستن ئینجا بینین.

دەبینین یەکەم هەوڵی منداڵ بۆ هەستکردنیەتی بەگەرمبوونەوەو سۆزو شیری دایك، پاشان هەوڵدانی بۆ دوورکەوتنەوە لەهەستەکانی برسیەتی و تینویەتی و بێزاری، ئەمانە بنەڕەتی وەڵامدانەوەن لای منداڵی ساوا.

پاشان هەستەکانی دەنگ و ڕەنگ (بیستەرو بینراو) کەلەسەرەتادا بێلایەنانەن، بۆهەستی دڵخۆشی و بەچێژ یان بەئازار دەگۆڕێن، لەئەنجامی ئەو مەرج و هاوپەیوەندییانەی دروست دەبن. دواتر دەنگەکان دەگۆڕێن بۆ زمان، ئەمیش کاریگەری و بایەخی زۆر زیاتر دەبێت لەهەستەکانی بەرکەوتن و... تاد، ئەوجا هەستەکانی چاودێری و پێشبینی دروست دەبن، هەروەها هەستەکانی خۆشەویستی و هەڵچوونەکان و... تاد.

میکانیزمەکانی کاری هەستەوەرەکان:

میکانیزمەکانی کاری هەستەوەرەکان و کۆئەندامی دەماریی بریتی یە لەمیکانیزمە داپۆشراوو پێچراوو دیاریکراوەکان، نەك شیمانەیی، ئەوپێچانەش بەهۆی دەرچەو چەندێتی و چۆنیەتی و چاوگەی تەوژمی دەمارییەوەیە.

دەرەچە یان لەڕێی کارلێکی کاریگەرییەکەوە دروست دەبێت کەتەوژمێکی دەماری پەیدا دەبێت کەخەسڵەتی تایبەت و جێگیری هەیە، یان ڕووندادات، واتە کاریگەری وروژێنەرێك لەسەر وەرگری هەستەکان یان ئەوەتا ووروژاندنێك پەید دەکات کەتەوژمێکی دەماری دروست بکات، یاخود دروستی ناکات، ئەو تەوژمەش بەرهەمێکی دیاریکراوە لەڕووی چەندێتی و چۆنێتی و چاوگەکەیەوە.

بەهەمان شێوە کاری خانە دەمارییەکان یان دەوروژێن و تەوژمێکی دەماریی بەرهەم دێنن لە ئەنجامی ئەو تەوژمە دەمارییانەی پێی دەگات، یان ناوروژێت و هیچ تەوژمێکی دەماریی بەرهەم ناهێنێت، ئەمەش لەکاری کۆمپیوتە دەچێت، تەوژمی هەیە یان نییەتی. کاری هەستەوەرەکان و کۆئەندامی دەماریی هەروەها لە ڕووی فیزیاییەوە دیاریکراوە، چونکە

هیچ شیمانەییەك بۆ كاری بونیادە یرینەكانی هیچ یەك لە كیمیایی فیزیایی نییە بۆ وەرگرە هەستیەكان یان كۆئەندامی دەماریی، ئەمیش وەك كاری كارلێكە فیزیاییەكانی دیكە، كە ئەگەر میكانیكی بێت یان كارەبایی یاخود هەر كارلێكێكی فیزیایی دیكە، لەبەر ئەوەی وروژاندن یان تەوژمە دەمارییەكان یان روودەدەن یان روونادەن، لەهەر جارێكیشدا خەسڵەتی دیاریكراوی هەیە.

لە كاتێكدا كاری كۆئەندامی دەماریی (دەماغ) لە بوونیادە باڵاكەیدا، لە زانین و بونیادی بڕیارەكان و بیركردنەوەیەكی پێشكەوتووانە دەكرێت مەعریفەیەكی شیمانەیی بەرهەم بهێنێت ـ لێرەدا جێگەی باسكردنی نییە ـ چونكە زانین و ناسینی جیهانی دەرەوەو بڕیارەكان كەلەئەنجامی كاری بیركردنەوەكان بونیاد دەنرێن بریتین لە پێشبینی و شیمانەیی، ئەمەش ئاكامی نەشاردنەوەی تەواوی بونیادە هزرییەكانە، بەڵام كەتەواو دەشاردرێنەوە هەروەك لە بونیادە فیكرییە ماتماتیكییەكانە، ئەوا ئەو كاتە بڕیارەكان بەشیمانەیی دەبن و لەراستیدا دەگەنە پلەی رەهایی.

لێچوواندنی هەستەكان بە ئاوازی ئامێرە مۆسیقییەكان:

ئەگەر چەندین ئامێری مۆسیقی لەبەردەستماندا بێت، كەهەریەكەو جۆرێكن و بە شێوازێك دەژەنرێن و هەریەكەو دەنگێكی لێوە دەردەچێت یان ماوەی ژەنینی هەریەكێكیان بپێوین یان ئەو هێزەی لەژەنینیاندا بەكاردێت، ئەگەر ژەنینەكان گونجاو نەبن، ئاواز لێیانەوە دەرناچێت، هەر ئامێرە خاسیەت و چۆنێتی لەكاركەوتنی خۆی هەیە، ژەنینی خۆی هەیە، هەر ژەنین و ئاوازێكیش ماوەیەكی دیاریكراوی هەیە، ئێمە دەتوانین ئامێرەكان بەچەندین شێواز و ئامراز بژەنین، دووبارەكردنەوەی ژەنینی هەندێك ئامێر رەنگە لەخاسیەتەكانی بگۆڕێت، هەروەها كەم ژەنینیشی لەخاسیەتەكانی دەگۆڕێت، دەشكرێت پێكەوە چەند ئامێرێك بژەنرێن، توانایەكی تایبەتی هەیە لەوەی دەكرێت ئامێرێك لەرێگەی كاری ئامێرێكی دیكەوە بژەنرێت یان لەرێی چەندین ئامێری دیكەوە.

بەهەمان شێوە هەستەكانیش دەكرێت بە ئامێرە مۆسیقییەكان بچووێنرێن، هەندێكیان بۆ ئاگاداركردنەوەن یاخود راگەیاندن و پێشبینی كردن، هەندێكیشیان بۆ پاداشت و چێژو رووداوی خۆشی، هەندێكیش بۆ ئازارو هەستە ناخۆشەكان.. تاد.

میكانیزمی ئەم ژەنینەی ـ ئامێرە هەستیەكان ـ دیاریكراوو جێگیرن كاتی دەستكردن بە بەكارهێنانیان بەڵام پاش بەكارهێنانی زۆر و دووبارە بۆوە، بەنێو یەكدا چوون و كاریگەری ئاڵوگۆڕ لەنێوانیاندا دروست دەبێت، دەگۆڕێن و پەرە دەسەنن و میكانیزمەكانی ژەنینی ئاڵۆزتر دەبن، ئەمە بەردەوام روودەدات، بەڵام رێك دەخرێن و روو لە جێگیری دەكەن بەتێپەربوونی كات و درێژی تەمەن، دوو رێگە بۆ ژەنینی ئەم ئامێرە هەستیانە هەیە، ئەوانیش:

یەكەم: كە بنەرەتییەو لەرێگەی وەرگرە هەستیەكانەوە دەبێت.

دووەم: پاش ئەوە دروست دەبێت لەئاكامی ژیان، ژەنینی لەرێی یادەوەری یان هەڵگیراوەكانی پەردەی مێشكەوە دەبێت، لەنێو ئەم دوو رێگەیەدا بەنێو یەكدا چوون و كاریگەری ئاڵوگۆڕ روودەدات و پێكەوەش كاردەكەن، یادەوەری كار لەهەستە هاتووەكان دەكات و بەپێچەوانەشەوە، جگە لەوەی كارو چارەسەری كۆئەندامی دەماریش كاریگەری هەیە.

د.حكمەت هاشم لە كتێبەكەیدا «فەلسەفەی گشتی» دەڵێت «هەرگیز هەستەكان لە كەناڵەكان ناچن، بەڵكو لەشێوەی زەنگە كارەباییەكاندان، وەك چۆن لێكچوون لەنێوان جوڵەی پەنجە لەسەر دووگمەیەك و بۆ لێدانی زەنگ نییە، ئاوهاش لێكچوون لەنێوان وروژاندن بۆ لایەكی دەمارو ئەو هەستانەدا نییە كە دەچنە ئاگاییەوە لەو لایەدا، ئەگەر چاوی مێروولەو چاوی مارمێلكەو چاوی مرۆڤ لەبەردەم دیمەنێكدا دابنرێن و لەسەر یەك وێنە وروژێنران ئەوا یەكەمیان بەهەستی مێروولە دەیبینێت و ئەوانی دیكەش بەهەستەكانی خۆیان، ئەمەش وەك ئامێرە مۆسیقیە ژێدارەكانە كەلێدانی یەك كەوان دەنگی جیاواز دەبێت لە ئامێرێكەوە بۆ یەكێكی دی، لەبەرئەوە سەیر نییە كەبەهۆی هەستەكانمانەوە دەرك بەجیهانێك دەكەین كەلەجیهانی راستەقینە جیاوازە».

ژەنینی ئاوازە هەستیە ـ ئاگاییەكان:

زۆربەی كلیلەكانی ئاوازە هەستیەكان لە وەرگرە هەستیەكانی نێو توێكڵی مێشكدان، هەرچی ئاوازەكانە،

ڕوودەدەن یان لە کۆئەندامی دەماردا دەمێننەوە، ڕێکخستنی تۆڕیی بەرپرس و دەسەڵاتدار و ڕێکخەری ئەم ژەنینەیە، سەرجەم بونیادەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماریی بەشداری ئەم کارەی دەکەن، بە تایبەتی پشتەوەی ژێر مێشکە رژێن و مێشکۆلە.

ڕێکخستنی تۆڕی پاش لە دایك بوون ـ یان بەزۆری پێش ئەوە ـ دەست بەکارەکانی دەکات، بە هاوکاری بەشەکانی دیکە دەست بە ڕێکخستن و پۆلێن کردنی هەستەکان لە وەرگرە هەستیەکانەوە دەکەن و سەرنج لە گرنگترین ئەو هاتوانە دەدەن و بڕیار ـ مانا ـ لەسەر گرنگترین دەدرێت، بەپێی کارو هەڵسەنگاندنی بەشەکانی دیکەی دەماغ و دۆخی جەستە بە گشتی.

توێکڵی مێشك کە بەشەکانی دیکەی دەماغ یاریدەی دەدەن ـ دەست بە هەڵگرتنی وێنەو زانیارییەکان دەکات دەربارەی ئەو ئاوازانەی دەژەنرێن ـ بونیادی یادەوەری ئاگادار پاش ئەوە لە ناردنی ئاوازەکان بەشداری دەکات لەوەی هەڵیگرتووە بۆ ڕێکخستنی تۆڕیی.

مرۆڤ کاتێك دەچێتە تەمەنەوە، تواناکانی ڕێکخستنی تۆڕی زیاتر دەبێت بۆ زاڵ بوون بەسەر ژەنینی ئاوازەکانی هەستە هاتووەکان یان ویستراوەکان ـ بانگ کراوەکان ـ لە توێکڵی مێشکەوە ئەویش لە ئەنجامی بەکاربردن و فێربوونەوە، چونکە لەو کاتەدا ڕێکخستنی تۆڕیی دەتوانێت بڕێکی زۆر لە ئاوازەکان بژەنێت بەبێ یاریدەی هەستە هاتووەکان، بە بیرکردنەوەو ئەندێشە کردن و خەونەکان، لەوەدا پشت بە هەڵگیراوەکانی نێو توێکڵی مێشك و بەشەکانی دیکەی دەماغ دەبەستێت.

ئەو ئاوازانەی کە دەکرێت بە بڕێکی زۆرەوە لە توێکڵی مێشکەوە دەربچن و ڕێکخستنی تۆڕیی توانای وەرگرتن و راگەیاندنی تەنها بەشێکی کەم و دیاریکراوی دەبێت، کە ئەمەش یادەوەری یاخود تەختە ڕەشی ئاگایی پێك دەهێنێت، هەروەها دەکرێت هاتووەکان لە توێکڵیمێشکدا یان هەستەکانی بایەخیان کەمترە هەڵبگرێت و لە چاوەڕوانیدابێت هەتا گرنگترەکە چارەسەر دەکرێت لە ئاگاییدا.

کەواتە ئەوەی هەستەکان ـ واتە ئاگایی ـ هەڵدەبژێرێت و ڕێکیان دەخات و بەڕێوەیان دەبات، بریتییە لە ڕێکخستنی تۆڕیی، لەمەشدا پشتەوەی ژێر مێشکە رژێن و مێشکۆلە یارمەتی دەدات، ئەقڵی بەئاگاش بەرهەمی کاری ڕێکخستنی تۆڕییە، لە کاتی تێکچوون یاخود وەستانی ڕێکخستنی تۆڕیدا ئاگایی کۆتایی دێت.

لە خەوێکی قوڵدا، بەبێ خەون بینین یاخود چوونە نێو بێهۆشی تەواوەوە لەکاتی بەنج کردندا، ڕێکخستنی تۆڕیی دەکوژێتەوەو پەخشی رادەوەستێت، هەروەها ئاگایی.

ڕۆڵی ئەو وروژێنەرانەی دەچنە گۆڕەپانی ئاگاییەوە لەگەڵ کاریگەرییە گەورەکەیدا:

ئەو وروژێنەرانەی دەچنە گۆڕەپانی هەست پێکردنەوە یان ئاگایی و تیایدا چارەسەر دەبن لەچاو وروژێنەرەکانی دیکە بایەخێکی تایبەتی هەیە، بەچاوپۆشین لە بایەخ و ڕۆڵ و ئەرکە زیندەیی یان بەها کردەییەکەی، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە کەلەچارەسەری ئەم وروژێنەرانەدا وروژێنەرەکانی دیکە کەناچنە گۆڕەپانی ئاگاییەوە حسابیان بۆ ناکرێت، چارەسەری ئەمیش بە ڕێگەی نا ڕاستەوخۆ دەبێت، لەڕێگەی مەرجەکان و فێربوون و زاڵ بوون بەسەر چۆنیەتی چارەسەرەکەدا.

دەکرێت لەڕێی چارەسەرکردنی دوو دۆخی یەکسان لەئاکامی هەر یەکێکیاندا ئەمە بچەسپێنرێت، لەوەدا کەبڕیاردانی کام ڕێگایەیان باشترە بۆ گەیشتن بە شوێنێکی دیاریکراو، بەچارەسەری هەر یەکێکیان بەتەنها، بەڕای ئێمە هەردوو ڕێگاکە باشن، گەرچی ئەمە ورد نییە، ئائەمە بێ لایەنی ئاکام لەکاتی چارەسەریدا لە گۆڕەپانی ئاگایی دەردەخات، ئێمە کەدەگەینە ئاکامێکی جیاواز، لەبەرئەوەیە کەهەردوو ڕێگاکە باشن، بۆ شیکردنەوەی زیاتر، هاتووی هەستەکان هەمووی ناچنە گۆڕەپانی ئاگاییەوە، چونکە لە شوێنی وەرگرتنی ئەم هەستانە لەئەقڵدا و لە توێکڵی مێشکدا چارەسەر دەکرێن و پاشان هەندێکیان بۆ گۆڕەپانی ئاگایی دەنێردرێن، لەو ماوەیەداو لە ئەنجامی مەرج و ئەو هاوپەیوەستیانەی پێشتر پێکهاتبوون، چاك دەکرێن و دەگۆڕێن، واتە هاتووی هەستەکان ناگەنە گۆڕەپانی ئاگایی هەتا دووچاری چارەسەرو چاککردن نەبنەوە، هەروەها چەند

وروژێنەرو ـ شەپۆلی دەماری ـ دیکە دەچنە ناوەوە کەپێشتر پێوەی بەسترابوونەوە.

هەر دەنگێك یان هەر وێنەو بۆن و وشەیەك، هەر وروژێنەرێکی هەستی بەشێوەیەکی خاو ناگاتە گۆڕەپانی ئاگایی، چونکە دوچاری چاککردن و گۆڕان دەبنەوە و وروژێنەری دیکە دەچنە ناویەوە ئائەمە زۆربەی هەڵەو دژیەتیەکان لەچارەسەری فیکری ئاگاییدا دروست دەکات.

هەست و هەڵچوونە بەهێزەکان کاریگەرییەکی گەورەیان لەسەر چارەسەری فیکری و لەسەر هەموو بونیادی دەماغ هەیە، ئەم کاریگەرییانەش وادەکەن هەستە فیکرییە وردەکان بشێوێنن یان تێکی بدەن، کەزۆر جار وزەیەکی لاوازیان هەیەو بەردەوام پێویستی بەبەرزکردنەوە هەیە، بەپشت بەستن بەهەستە گونجاوەکان و هاندان و پاداشت وەك چێژی فیکری بەهێزو هەڵچونێکی هاوشێوە.

ناکرێت چارەسەری فیکری زۆرو جۆراوجۆر بکرێت بەبێ وزەو توانایەکی پێویستی دەماریی، چونکە هەبوونی زانیارییەکی زۆر لە یادەوەریدا و هەبوونی میکانیزمە فیکرییە پەرەسەندووەکان، بۆ پێکدادانی زانیارییەکان بەس نییە، بەڵکو پێویستی بە هێزو وزەی جوڵێنەری پێویست هەیە، هەروەها روونەدانی شێواندن و چەواشەکردنی لەگەڵ هەستە بەهێزەکانی دیکە.

ئەو ئەقڵانە زۆرن کەپڕن لە زانیاری وخاوەنی میکانیزمی پەرەسەندووی چارەسەری فیکرین، بەڵام دوچاری پەستان و هێزی هەست و هەڵچوونە ناگونجاوەکان دەبنەوە، یان کەسانێك هەن کەبارودۆخی دارایی و کۆمەڵایەتیان رێگەی چارەسەری فیکریان لێ دەگرێت یان رێی بەرهەمهێنانی هزرو زانیارییە پەرەسەندووەکان، بێگومان توانا بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ دۆخە سەختەکاندا هەیە، بەڵام بیری کەسێکی هەستیارو هەڵچوو زۆر دەکەوێتە ژێر کاریگەری زۆری ئەم بارودۆخانەوە.

دەبینین زۆربەی هزرمەندە مەزنەکان و هەستیارەکان، بیرۆکە گرنگەکانیان لەکاتی گۆشەگیریدا بەرهەم هێناوە، بەو پێیەش کەبیرکردنەوە یان چارەسەری فیکری بۆ بونیادە هزرییەکان پشت بەهەستکردن و ئاگایی بوون لەم هزرانە دەبەستێت، ئەوا هەر هەستکردنێك کەلەپاڵیدا دێت دەووروژێت لەئەنجامی ئەم چارەسەرەوە، بەتایبەتی ئەگەر ئەم هەست و هەڵچوونانە بەهێزبن و بەنێو یەکتریدا بچن، ئەوکاتەش چارەسەری فیکری دەوەستێت، یان بەشێوەیەکی هەڵەو خراپ دەڕوات.

هەریەکێك لە ئێمە تێبینی هەڵچوون و سۆزو هەستە بەهێزەکانی کردووە لەئەنجامی بیرکردنەوەی، گەرچی زۆربەمان نازانین یان ئاگاداری ئەو کاریگەرییانە نین کەچونەتە نێو کارلێکی چارەسەرە فیکرییەکان و ئاکامەکەیان گۆڕیوە.

دایك هەرگیز دژی کوڕەکەی بڕیار نادات، هەرچەندەش بزانێت لەسەر هەڵەیە، بەڵکو بیانووی بۆ دەدۆزێتەوە، ئەمەش لەئەنجامی کاریگەرییە هاوشانەکانەوەیە، یان کاتێك کەسێك یەکێکی دیکەی خۆش دەوێت یان رقی لێدەبێتەوە، ئەوا بڕیارەکانی یان ئاکامی چارەسەرە فیکرییەکەی دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەم رقە یان خۆشەویستی یەوە، نموونەی زۆر هەن لەسەر کاریگەری گەورەی هەستەکان و هەڵچوون و ئەو سۆزانەی شان بەشانی بیرکردنەوەن.

هەستەکان پێویستی بە وروژێنەر، راهاتن و خووگرتن بە هەستە دیاریکراوەکانەوە، هەمووی بنەرەتێکی فیسیۆلۆژی دەماریی هەیە بۆ راهاتن لەسەر ژەمەکان یان یاریکردن.. تا د، ئەمانەش دووبارەبوونەوەی هەستە دیاریکراوەکانن، هەروەها پاراستنی شێوەو سروشتی ئەم هەستانەن بەجۆرێك کە بەهەستی دیکە رازی نابێت، یان نایەوێت گۆڕانێکی گەورە بەسەریدا بهێنێت.

خەڵکی لە رووی هەبوونی جیاوازی لە پاراستنی هەوڵی هەستە تایبەتیەکانیان یان لە نوێ بوونەوەو گۆڕینی جۆراوجۆری ئەم هەستانەیاندا لەیەکدی جیاوازن، لە ئەنجامی جیاوازییە فیسیۆلۆژییە دەمارییەکانیانەوە، چ بەهۆی بۆماوەیی یان پەروەردەوە.

چونکە راهاتن و خوگرتن و پاراستنی بارودۆخێك، هەروەها بە پێچەوانەوە نوێ بوونەوەو سەرکێشی و جۆراوجۆری هەستەکان و بێزاربوون لە دووبارەو ڕۆتین، بەرێژەی جیاواز لای تاکەکان دەبینرێت ئەوانە هەن کە هەوڵی پاراستنی هەستەکانیان و دووبارەکردنەوەیان دەدەن، کەسانی دیکەش هەوڵی نوێ بوونەوەی بەردەوام و خۆبەدوورگرتن لە دووبارەیی دەدەن و ئارەزووی نوێ بوونەوە دەکەن، هەیە بێزار

نابێت، هەیە بێزار دەبێت، هەیە زۆر زوو بێزار دەبێت.

پێویستی بە وروژێنەر ـ ئارەزوو بۆ وروژێنەر ـ یان ئەو هەستانە لای هەموو کەسێك بە ڕێژەی جیاواز هەن، ئیدی یان دووبارە بووەوەی چەند هەستێکی دیاریکراون یان جۆراو جۆر و نوێ بووەوە و پڕ لە گۆڕانکارین.

دەبێت تێبینی ئەوەش بکەین کە بنەڕەتی فیسیۆلۆژی بۆ یادەوەرییەکان و سروشتی کاریگەرییە گەورەو هەندێك جار تەوەرەییەکەی، ڕۆڵی لە هەوڵی دووبارەکردنەوەی بەکاربردنی وروژێنەرە تایبەتەکاندا هەیە، بێجگە لە راهاتن و خوو کە لە خەسڵەتەکانی میکانیزمەکانی کاری کۆئەندامی دەمارییە، چونکە هەوڵی گەڕانەوە بۆ هەمان شوێن و بۆ هەمان شت و هەمان هەست کردن و هەمان کەسەکان و بیرکردنی وروژێنەر و هەستەکانی لە رابـردوودا نوێی کردونەتەوە، پەیوەندی بە خوو و راهاتنەوە هەیە، کە خاوەنی میکانیزمی دەماریی تایبەت بەخۆیەتی.

هەوڵی بەشداری پێکردنی کەسانی دی بۆ هەمان هەست کـردن، زۆربـەمـان هـەوڵـی گواستنەوەی هەست و بیرۆکەکانی دەدات بۆ کەسانی دیکە، چونکە روودانی هەمان زرینگانەوەی هەستی لای بەرامبەر دەبێتە هۆی خۆراکپێدانێکی پێچەوانەیی موجەب (باش) بۆ بەهێزکردنی ئەم هەستانە، کاتێك من گوێ لە دەنگێکی خۆش دەگرم

یان دەڕوانمە دیمەنێکی جوان یان خواردنێکی خۆش و بەتام دەخۆم، حەز دەکەم کەسێکی دیکە بەشداری ئەم هەستانەم بکات، چونکە بەشداری کردنی ئەو هەستەکانی من بەهێزتر و گەورەتر دەکات و چێژ وەرگرتنم لە شتەکان زیاتر دەکات.

ئـەم خەسڵەتە زیادبوونی هێزی هەستەکان لە ئەنجامی بەشداری کردنی کەسانی دیکە لە خۆراکپێدانی پێچەوانەی باشی زرینگانەوەی هەستەکانەوە دێت، هەروەك لە بواری فیزیایی دا هەیە، ئەو هەستانەش کە مرۆڤ درك و هەستیان پێدەکات لە ڕێی دەربڕین و ئاماژەو زمانەوە دەگوازرێنەوە کە کەسانی دیکە.

سەرجەم بـوارە هونەرییەکان لە ئەنجامی ئەم خەسڵەتەوە گەشە دەکەن و بڵاودەبنەوە، بێگومان بێجگە لە هۆکار و پاڵنەرەکانی دیکە وەك پارەو شۆڕەت.. تا د.

پەیوەندی پاڵنەرەکان بە هەستەکان و هەڵچوونەکانەوە

کاری پاڵنەرەکان لە ڕێی هێنانەدییەوە، لە زاڵ بوون بەسەر وەڵامدانەوە جووڵەیی و هەستیەکانەوە دێتە دی ـ بە تایبەتی سوود بەخش و زیان بەخشەکان ـ چێژ و ئازار، چونکە پاڵنەری میکانیزمێکی دیاریکراو یان رەفتارێکی دیاریکراو، لە ئەنجامی زاڵ بوون بەسەر ئەو وەڵامدانانەوە دێت کە روودەدەن و چارەسەر دەکرێن. دەرکەوتنی پاڵنەری برسێتی لەڕێی گۆڕینی وەڵامدانەوەی تایبەت بەخۆراك تێبینی دەکرێت، ئەمەش بۆ بارودۆخی کیمیایی فسیۆلۆژی جەستە دەگەڕێتەوە، یان بەرز بوونەوەو نزم بوونەوەی زۆری وەڵامدانەوەو گۆڕینی هەست کردن لە چێژەوە بۆ ئازار یان بە پێچەوانەوە، ئەوەیە کە پاڵنەر لە گۆڕەپانی ئاگایدا دەردەکەوێت، بەڵام ئەو میکانیزمەی بەسەر گۆڕانی وەڵامدانەوەکان و گۆڕانی هەستکردنەوەکانەوە زاڵە چییە؟ چۆن بەرزکردنەوە یان نزم کردنەوە یان چاککردن و گۆڕینی وەڵامدانەوەکان روودەدات؟ چۆن وەڵامدانەوەی نوێ دروست دەبێت؟ چۆن گۆڕانی هەستکردنەکان بەهەمان وروژێنەرەکان روودەدات؟

کاتێك ئاژەڵ ئەوەندە دەخوات کە تێر دەبێت، واز لەخواردنەکە دەهێنێت، خۆ ئەگەر ناچار کرا هەر بخوات ئەوا دەبێتە مایەی ئازاردانی، بەپێچەوانەی ئەوە کەمایەی خۆشی و چێژ بوو بۆی کاتێك برسی بوو.

هەست کردنە تایبەتەکان بەچێژ و ئازار ـ خۆش و ناخۆش ـ بەشێوەیەکی تایبەتی ئەوەیە کە لە ئەنجامی تێرکردنی پاڵنەرەکانەوە دەوروژێـن، بەڵام هەست کردنە هەواڵییەکان وەك بیستن و بینین. ..، ئەوانەن کە بەشێوەیەکی سادە یان ناڕاستەوخۆ دەوروژێـن لە ڕێگەی زیادکردن یان کەمکردنەوەی سەرنج و وریایی لەسەر گرنگترینیان و ڕۆڵی لە تێرکردنی پاڵنەرەکاندا، ئەو ئاژەڵانەی راو دەکەن هەستیاری هەستە هەواڵیەکانیان (بینین و بیستن. ..) بەرز دەبێتەوە، بە راوکردنەوە بەندەو کاتێك راویش دەکات کە هەست بە برسێتی دەکات، پاش راوکردن و تێربوونیش ئەم هەستانە بۆ سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە، کەواتە زاڵ بوون بەسەر هێز و ئاراستەی وەڵامەکان و هەستەکان هەیە، ئەمیش بە میکانیزمێکی دیاریکراو روودەدات، واتە زاڵ بوون بەسەر بڕ

و جۆر و ئاراستەکردنی وەڵامدانەوە بۆهەمان وروژێنەر لە ئەنجامی بارودۆخی گشتی بوونەوەر.

چونکە وەڵامدانەوەکانی هەمان وروژێنەر جێگیر و دیاریکراو نییە، بەڵکو بەپێی بارودۆخی گشتی بوونەوەرەکەیە، ئاگر بە ئازارەو وا لە مرۆڤ دەکات لە وەڵامدانەوەیدا رابکات، رەنگە لێی نزیك بێتەوە یان بچێتە ناوی ئەگەر بارودۆخە گشتیەکە پێویستی بەوە بێت مرۆڤێك لەو ئاگرەدا دەرباز بکات یان کەل و پەلی گرنگی خۆی لەو حاڵەتەدا وەڵامدانەوەکەی بەهێزترە لەچاو وەڵامـدانـەوەی راکردنی، کە وا لەمرۆڤ دەکات لە ئاگر نزیك بێتەوە بەر لە راکردنی. کەواتە مەرج و وازهێنان و زاڵ بوون بەسەر وەڵامدانەوەکان و بەپێی بەراورد و هەڵسەنگاندن و بە باشتر دانان، لەوەی بەسوودە یان زیان بەخش، ئەوەیە کە بڕیار بەسەر رەفتاری بوونەوەر دەدات.

فێربوون و کەوتنەوە یاد و بیرکردنەوە لەسەر مەرجەکان و وازهێنان بونیاد دەنرێن کە ئەوەش مەرج دانانی نوێیە، بێجگە لە هەڵسەنگاندن و زاڵبوون بەسەر وەڵامەکان و پاڵنەرەکاندا، ئێمە تێبینی کاریگەری زانیاری و راگەیاندنەکان دەکەین لەسەر زاڵ بوون بەسەر وەڵامدانەوەکان، چونکە راگەیاندنەکان بە هەموو شێوەکانییەوە بیستراو و نووسراو و بینراون.. ئامانجی زاڵ بوونە بەسەر وەڵامدانەوەکان و دواتر بەسەر پاڵنەرەکاندا.

چی بەسەر هەستکردنەکانی مرۆڤ دا دێت بەتایبەتیش ئاگایی؟ بەزۆری بوارەکان و جۆرەکان و برەکانی فراوانتر دەبێت ئەوجا رێکدەخرێن لەگەڵ پێویستیەکاندا دەگونجێت بۆ بـەردەوامـی و پـەرەسـەنـدنـی بـوونـیـادە کارلێکەکان، (زۆربەیان)، بەڵام ئایا ئەو هەستکردنانە لە کوێ دادەنرێن؟ ئایا لە ئەقڵە فسیۆلۆژییە زیندووەکەدا دادەنـرێـن یان لە ئەقلە ئەلەکترۆنیەکاندا، یاخود لە ئەقڵە هاوبەشە زیندوو ـ ئەلەکترۆنیەکەدا؟ دوا شیمانە ئەمەی دواییانە.

چی بەسەر تەوژمە دەمارییە هەستییە ئازار بەخشەکان دا دێت؟ بە رێژەیەکی زۆر چاکدەکرێن و کەم دەکرێنەوە، لەمەودا بە تەواوی بەسەریدا زاڵ دەبن، هەرچەندە لە پێناو وەزیفە گرنگەکەیدا پارێزگاری لێدەکرێت «پاراستن و ئاگادارکردنەوەو ئاراستەکردن»، بێجگە لەوەی پێویستن بۆ بەرهەم هێنانی هەست کردنە بە چێژەکان، رەنگە پاش ماوەیەك ئەمەش بگۆردرێت و ببێتە شتێك کە پێویست نەبێت.

سەرچاوە: www.grenc.com

ئامێری تەلەفزیۆن مەخەنە ژووری منداڵەکانتانەوە

واشنتون:

کۆمەڵێك توێژەری ئەمریکی لەئەنجامی توێژینەوەیەکدا دەریانخست کە ئەو منداڵو هەرزەکارانەی تەلەفزیۆن لەژووری نوستنیاندا هەیە خوی خوراك خواردن و راهێنانە وەرزشیەکانیان خراپە لەچاو ئەوانەی کە تەلەفزیۆن لەژووری نوستنیاندا نییە.

توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو منداڵو هەرزەکارانە دوو تاسێ جار سەیری تەلەفزیون دەکەن لەچاو ئەو منداڵانەی کە تەلەفزیون لەژووری نوستنیاندا نییە، و ئەمەش کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر رەفتارو هەلسوکەوتێیانو تا رادەیەکی زۆر کاریگەریەکەیش خراپە، هەروەها دەریشکەوتووە کە کار دەکاتە سەر پلەکانی خوێندنیان لەخوێندنگاکانیاندا کە پلەکانیان زۆر نزمترە یان مامناوەندە لەچاو ئەوانەی کە تەلەفزیون لەژوورەکانیاندا نییە.

دکتۆرە داهیا بار ئەندرسۆن کە یەکێکە لەتوێژەرەوەکان دەڵێت: هەر ئەمە خۆی بەسە بۆ ئەوەی باوان ئاگاداری ئەم مەسەلەیە ببن و بەهیچ جۆرێك تەلەفزیون نەخەنە ژووری منداڵەکانیانەوە بەڵکو هەوڵ بدەن ئامێری تەلەفزیۆن نوێ بکەنەوەو لەهۆلی گشتی ماڵەکانیاندا دایبنن، کە لەئەنجامی ئەوەشدا دەرکەوتووە کە تەندروستی ئەو منداڵانە زۆر بەرەو باشی و ئارەزوی خواردنشیان باش دەبێت و پلەکانی خوێندنیشیان بەرز دەبێتەوە.

شۆخان جەمال

میکرۆب و ئایندەی نەوت

محەمەد مەحفوز

بایۆلـۆژی بایەخێکـی تایبەتـی لـە ئابـووری نیشتمانیدا هەیە، لەسەرەتادا بەتەنیا رۆڵی لەبەرهەمهێنانی دژە زیندوو ترشە ئەمینی و ڤیتامین و هەوێنەکاندا هەبوو، بەڵام لەئیستـا دا توێژینـەوە مایکرۆبایۆلۆژییەکان ئاماژە دەدەن بـە دەرکەوتن و پەرەسـەندنی ئەندازەی جینەکان و بڵاوبوونەوەی پیشەسـازی مایکرۆبایۆلـۆژی بەتایبەتی لەبـواری چارەسـەرکردنی هەندێـك لـە گیروگرفتەکانی پیشەسازی نەوتدا.

وەك زانـراوە بەشـێك لـە گـازی سروشـتی لە چینەکانی نەوت و گازی ژێر زەوییەوە بۆسـەر رووی زەوی دزە دەکات و ئەم گازە بەکتریا سودی لێوەردەگرێت، مەبەست لـەو بەکتریایـەی کەلەدەروازەکانی دەرچوونـی ئەو گازە سروشـتیەدا کۆبۆتەوە، لێکۆڵینەوەکان ئاشـکرایان کردووە هەر جۆرە بەکتریایەك لەسەر جۆرێکی دیاریکراو لەو گازە سروشتیانە دەژی، بەمشێوەیە جۆری بەکتریاکە ئاماژە دەدات بەجۆری ئەو گازەی کەبۆسـەر رووی زەوی دزە دەکات و بە پێچەوانەشەوە، بەمەش جۆری ئەو بەکتریایەی سوود لەو جۆرە گازە وەردەگرێت ئاماژە دەبێت بۆ بوونی چینی نەوت یان گاز لە قوڵاییەکاندا، چونکە بەکتریای رووەکی لەناوچە

هەوایییەکەی سەر رووی زەوی پێشبینی بوونی نەوت یان گاز دەکات لە قوڵاییە جیاوازەکانی زەویدا.

لەوناوچانەشداکەبارودۆخێکی ئاڵۆزی کەش و هەوای هەیەو کاردەکاتە سەر دابەش بوون و بڵاوبوونەوەی بەکتریای رێنیشاندەر ئەوا پێویستە رووماڵی جیومیکرۆبایۆلۆژی و هایدرۆکیمیایی گاز بەشێوەیەکی خێرا ئەنجام بدرێت ئەویش بۆدیاریکردنی بوونی نەوت و گاز لەو ناوچەیەدا، ئەم رووماڵە یارمەتی دیاریکردنی شێوەو رووبەری ئەو ناوچەیە دەکات کەئەگەری بوونی نەوت و گازی لێدەکرێت، هەروەها یارمەتی رووماڵکردنی جیۆفیزیایی و دیاریکردنی ناوچەکانی هەڵکەندن دەدات بۆ دۆزینەوەی نەوت و گاز لە قوڵاییەکاندا.

بۆ پاراستنی پەستانی ئەو ناوچەیەی کەجێگەی مەبەستە ئاو دەکرێتە ناو زەوی ئەو شوێنەوە، بەڵام بەتێپەربوونی کات ئەو ئاوە دەبێتە رێگر لەبەردەم جوڵەی ئەو شلەیەی لەناو ئەو چینەیەدایە وئەمەش بەرهەمی دەستکەوتووی چینەکە کەم دەکاتەوەو لەبەرئەوە بەکارهێنانی ئاوو کردنی بەناو زەوی لەو ناوچانەدا لەسەرەتادا بەسوودەو لەدواییدا زیانی هەیە، بۆ خۆبەدوورگرتن لەم کەم و کورییە ئێستاکە تەکنیکی مایکرۆبایۆلۆژی بەکاردێت کە تەکنیکێکی سادەو هەرزانەو زیان بە ژینگەش ناگەیەنێت، بۆنمونە لە کۆماری تتارستانی روسی پلان دادەرێژن بۆ بەرزکردنەوەی رێژەی نەوت و گازی دەستکەوتوو، بۆئەم مەبەستە برێکی زیندوو لەسەر رووی ئەو شوێنە لەبەکتریاو پۆلیمەرەکان دەچێنن لەگەڵ قورێکی کاراو پاشماوەی وردی کارگەکان و هەواو خوێیەکانی ئازۆت و فۆسفۆر، ئەم تێکەڵەیە کاتێك دەگاتە چینە نەوتییەکە دەبێتەهۆی زیادبوونی بەکتریاکەو بەمەچالاکی زیندەیی زیاد دەبێت و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن دەردەپەرێنێت و کهول و ترشە ئەندامییەکان دروست دەبن کەهەموویان یارمەتی دەرچوونی نەوت دەدەن لەبۆشایی ئەو بەردانەوە کەتیایدا کۆبوونەتەوە

هەروەها بڕی زیادە لە H_2 و CO_2 وCH_4 و N دروست دەکەن کەلەنەوتەکە شیدەبنەوەو جوڵەی لەو چینەکەدا ئاسان دەکەن، بەمەش دەکرێت رێژەی دەستکەوت بۆنزیکەی ئەو ئاستە بەرزبکرێتەوە کە دەویسترێت.

پێشکەوتن لەبواری بەکتریای وردبینی و تەکنۆلۆژی زیندەیی و فیزیك و کیمیاو پۆلیمەرەکاندا بۆتەهۆی دەرکەوتنی ئەوەی ناوی نراوە بە پۆلیمەرە زیندەییەکان و بەکارهێنانی ئەمانەش بۆتەهۆی زیادکردنی بەرهەمهێنانی نەوتی خاو.

هەروەها تواناراوە وێستگەی گواستراوە بۆ رەوانەکردنی ئەم ماددانە بۆ بیرە نەوتیەکان دروست بکرێت و خەسڵەتەکانی ئەو ماددانەی دەویسترێت بەپێی پێویست چاکسازییان تیادا بکرێت.

ئەم رێگایانە یارمەتی زیادکردنی بەرهەمیان داوە لە هەندێك لە کێڵگە نەوتیەکانی روسیا بەبڕی (4-1.5) جار زیاترو کاریگەرییان لەماوەی ساڵێکدا دەردەکەوێت.

لینجی نەوت بەیەکێك لە کێشە گەورەکان دادەنرێت کە رووبەرووی پیشەسازی دەرهێنانی نەوت دەبێتەوەی، چونکە زۆربەی نەوتە سووکەکان دەردەهێنرێن و نەوتە قورسەکەش دەمێنێتەوە لەبەرئەوەی دەرهێنانی ئەستەمە بەهۆی لینجییەکەیەوە بەهۆی ئاڵۆزی کۆگاکەوە.

ئێستاکە لەجیهاندا بڕی نەوتی قورسی یەدەگی

(ئیحتیاتی) بەنزیکەی سێ تریلیۆن بەرمیل مەزندە دەکرێت و دەرهێنانیشی پێویستی بەتەکنۆلۆژییەکی ئاڵۆزو گران بەها هەیە، تەکنۆلۆژی زیندەیی وردبینی Micro biotechnology پێگەیەکی پێشکەوتووی لەچارەسەرکردنی کێشەکانی دەرهێنانی نەوتدا، داگیرکردووە.

بەکتریای رووەکی چری نەوت لە 0.95 بۆ 0,907 و لینجییەکەشی لە 46.2 بۆ 24 میگا ستیبواز کەمدەکاتەوە، هەروەها بری ئەو ماددانەی رەوانەی ناوچە نەوتیەکان دەکرێت لەم ساڵانەی دواییدا لە (16000) م^3 زیاتر بووەو زۆربەشیان لەسەرچاوەی ناوخۆوە دەستکەوتوون، هەرچی بەکتریای رووەکیشە ترشە چەوری و کهول و ترشی کاربۆن و گەردیلەکانی هایدرۆجینی دروستکردووە، ئەم ماددە دروستبووانەش خەسڵەتەکانی نەوت و گازو ئاوی ئەو ناوچانە دیاریدەکەن و دەبنەهۆی زیادبوونی بری بەرهەم.

پێشکەوتنی پیشەسازی گەیشتۆتەئاستێك دەکرێت لەپلەیەکی گەرمی نزمداو بەبەکارهێنانی هەوێنەکان بەرهەمەکانی نەوت دروست بکرێت، بەڵام سەرجەم ئەم رێگایانە تائێستا نەیانتوانیوە گۆگرد بەشێوەیەکی دروست جیابکەنەوە، چونکە جیاکردنەوەی زۆرجار هاوکاتە لەگەڵ لەدەستدانی برێکی زۆر لە کاربۆنە هایدرۆجینیەکان.

بەمشێوەیە بەکارهێنانی میدیا بایۆلۆژییەکان لە ئایندەدا دەبنە هۆی وەلانانی میدیا نائەندامییەکان و شوێنیان دەگرنەوە.

خاوێنکردنەوەی بیرەکان و پاراستنی ئامێرەکان:

دیواری بیرەکانی نەوت بەرهەمدەهێنن و لەچاڵەکانی بەرهەمهێناندا ماددەی ئسفلتی و چەوری و پارافینیان پێوە دەلکێت و ئەمەش دەبێتەهۆی رێگەگرتن لەجوڵەی نەوت و خاوێنکردنەوەیان پێویستی بەکاتێکی درێژخایەن هەیە. بەڵام ئێستاکە رێگەی بایۆتەکنیکی لە خاوێنکردنەوەی دیواری بۆرییەکانی بەرهەمهێناندا پەیرەو دەکرێت کە پشت دەبەستێت بەبەکارهێنانی وردەزیندەوەری ئەندامی کە کاربۆنە هایدرۆجینییەکان دەئۆکسێنێت و لەسەریان دەژی، کرداری Adsorbsion

لە نێوان کاربۆنە هایدرۆجینی و خانەکانی ئەم زیندەوەرە ئەندامییانە روودەدات و هەر کەبەرکەوتن لە نێوانیاندا دروست دەبێت راستەوخۆ کاریگەرییەکەی دەردەکەوێت و کاریگەری ئەم بەکتریایەش بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەمێنێتەوە بە پێچەوانەی خاوێنکردنەوە بەهۆی ماددە کیمیاییەکانەوە کە کاریگەرییان بۆ ماوەی دوورودرێژ نامێنێتەوە.

هەروەها تەکنیکی زیندەیی نوێ پەیرەو دەکرێت بۆ رێگەگرتن لەداخوران و، بۆری پلاستیکی کانزایی دروست دەکرێت کەتووشی داخوران نابن و خاك و حەوزەکانی ئاو بەرێگە فیزیاییە کیمیاییەکان خاوێن دەکاتەوە، هەروەها هەندێك هۆکاری بایۆلۆژی بەکاردەهێنرێت کە بەشێوەیەکی تێبینیکراو ئەو ماددانە کەم دەکەنەوە کەدەبنەهۆی پیسبوونی نەوت.

تەکنیکەکانی مایکرۆبایۆلۆژی لە پیشەسازی نەوتدا ساڵ لەدوای ساڵ زیاتر بەکاردەهێنرێت، ئەویش لە پێناوی بەرزکردنەوەی دەستکەوتی چینی نەوتی و خاوێنکردنەوەی دیواری بۆرییەکان و پاراستنی لە داخوران و هەروەها لەپێناوی خاوێن هێشتنەوەی ژینگەش پشت بەم رێگایانە دەبەسترێت.

سۆزان

سەرچاوە: العربی

ئامادەكراوەكانی جوانكاری

سۆفی لاكۆست

ئەگــەر كاتی پێویسـتت نییــە، یان حــەزت لە ئامادەكردنی هۆیەكانی جوانكاری سروشتی نییە بەدەستی خۆت.. یان حەزدەكەیت هەندێكجار مادده ئامادەكراوەكان بەكاربێنیــت و هەندێكجاریش ئەو ماددانــە بەكاربێنیت كەخــۆت لەماڵەوە لــە رووەك و میوەو ماددەی سروشــتی ئامادەیان دەكەیت، لەم كاتانەدا پێویستیت بە رێنیشاندەرێكی سوودبەخشــە یارمەتیت بــدات بۆ دیاریكردنی باشــترین هەڵبژاردن و ئاشنابوون بە پێكهاتەكانی هەریەك لەو مادده ئامادەكراوانەی بە شــێوەیەكی ئامادەو دروستكراو لە بازاڕ دەفرۆشرێن، هەروەها بۆ ئاشنا بوون بەو دەرئەنجامانەی لە رەگەزە زیندەییەكانی ئەم ماددانەی چاوەڕێ دەكەیت.

كۆلاجین و ئلستین:

لەم ســەردەمەدا زۆربەی ژنان ئەو راستیە دەزانن كەگەنجی پێست تا ئاستێكی زۆر پشت دەبەستێت بە جۆری زۆربەی ئەو ریشاڵانەی لەژێر پێستدا (چینی دووەمی پێست) هەیە (ئەو چینەی دەكەوێتە ژێر پێستەوە).

ئەو ریشاڵانەش بریتین لە ریشاڵی ئلستین elastine و كۆلاجــین Collagene. ئامادەكراوەكانــی جوانكاری ئەم دوومادەیەیــان تێدایــە كەوادادەنرێــت قەرەبــووی كەم و

کوری لەبڕی ئەو دوومادەیەدا بکەنەوە کەلەئەنجامی چوون بەتەمەنــدا روودەدات. .. ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە ! چونکە ئامادەکراوەکانی جوانکاری پێـست نابڕن، هەروەها ئلستین و کۆلاجین لە ماددە گەردیلە گەورەکانن macromolecules کەناتوانن بگەنەژێر پێست (چینی دووەم). سەرباری ئەمانە ئامادەکراوەکانی جوانکاری کۆلاجینی ئاژەڵی یان دروستکراویان تێدایە کەجێگەی کۆلاجینی مرۆیــی ناگرنەوە یان لەگەڵیدا تێکەڵ دەبن. لەبەرئەوە پێویـست نـاکات لەئامادەکراوەکانی جوانکاری چاوەڕێی ئەنجامی سەرسوڕهێنەرو پەرجوو بکەین، هەرچەندە ئلستین و کۆلاجینیان تێدایە کەبەشێوەیەکی کاتی پارێزگاری لە تەڕی و بڕی پێـست دەکەن و پێست رادەکێشن (تورتی دەکەنەوە) و لەداکەوتن دەیپارێزن.

DNA: ئەمــە هێمــای acide desoxyribonucleique واتــە ترشــەناوکی رایبــی بــێ ئۆکسجین، هەروەها ئەمە ناوکی خانەو هەڵگرتنی سیفەتە بۆ ماوەییەکانمانە.

هەندێك لەئامادەکراوەکانی جوانکاری ئەم رەگەزەیان تێدایە کەوا چاوەڕوان دەکرێت کاریگەری راســتەوخۆ لەسەر پرۆسەی نوێکردنەی خانەکان بەجێ بێڵێت. ئەمەش دیسانەوە هەڵەیە، چونکە ئــەو DNAلە ئامادەکراوەکانی جوانکاریدان پێست نابڕن و ئەگەر رووەکی یان ئاژەڵی بن ئەستەمە جێگەی DNA مرۆیی بگرنەوە.

OPC و ڤیتامین E:

لەم سەردەمەدا ئەو راستیە دەزانین پیربوونی پێست تائاســتێکی زۆر بەندە بەرەگە ئــازادەکان و گەردە لادەرەکان و زۆربوونیانـــەوە، دوژمنــی یەکەمی رەگە ئــازادەکان ماددە دژە ئۆکسـانەکانن anti oxydants، لەنێوانیانــدا ڤیتامــین E و OPC یــە. بەکارهێنانــی ئــەم ماددانــە لــە پێکهاتەی ئامادەکراوەکانــی جوانکاریدا ئەوانەی بەرهەڵـستی چرچ و لۆچی دەم و چاو دەکەن، بیرۆکەیەکی زۆر باشــە هەرچەندە دەرئەنجامەکانی لەبەردەستدان هێشتا راستی ئەم کاریگەرییە یان نەچەسپاندووە. ئەوەش بزانە ئەو ئامادەکراوەسروشتیانەی خۆت لە لیمۆی ترش و ترێ و چەکەرەی گەنم و زەیتی زەیتون دروستیان دەکەیت ئەمانەش زۆر دەوڵەمەندن بە ڤیتامین E و OPC.

هەندێك لەو ماددەو رووەکانەی دەچنە پێکهاتەی ئامادەکراوەکانەوە:

زەیتــی ئۆنۆگراسـیاو بنەگۆزروان: ئــەم زەیتانە بەترشە چەورییەکان دەوڵەمەندن کەپرۆسەی نوێکردنەوەی خانەکانی پێســت و چرچ و لۆچی دەم و چــاو رێك دەخەن. بەکارهێنانی ئــەم زەیتانە لەئامادەکراوەکانی جوانکاریدا زۆر خواســتراوە بەتایبەتی بۆ ئەو کەســانەی پێستیان وشکە یان چرچ و لۆچی تێدایە.

تۆپە چەورییــەکان Liposomes: ئــەم ناوە لای هەندێك کەس وادیارە کەئەم تۆپانە رەگەزێکی زیندووبن، بەڵام لە واقیعدا بریتین لە تۆپی چەوری مایکرۆسکۆبی کەبەهەندێك رەگەزی زیندوو لەکرێم یان جێڵی (gel) جوانکاری رووکەش کراون. ئەم رێگەیە (واتە دانانی ئەو ماددانە لەکەپسولەیەکدا) رێگەدەدات رەگەز زیندەییەکان لەناو پێستداو بەشێوەیەکی کارا بلاو ببنەوە لەراستیدا ئامادەکراوەکانی جوانکاری بەلیبوزوم Cosmetiques aux liposomes رەواجێکی باشـیان هەیەو ئەمەش بەڵگەیە بۆ کارایيان.

ترشــەکانی میوە: دەکرێت بەکورتی بەمشــێوەیە ئامــاژەی پێ بدرێــت (A.H.A) واتــە Alpha – hydroxy acides – ئەم ترشــانە کاردەکەنەســەر رەنگی پێست. لەنێو ئەم ترشــانەدا کەلەپیشەسازی دروستکردنی ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا بەکاردێن ترشــی گلیکۆلیکە acide glycolique (لە قامیشی شەکر دەردەهێنرێن)، هەروەها ترشی سیتریك (لە لیمۆی ترش دەردەهێنرێت)و ترشی لاکتین acide lactique (لــە شــیر) و ترشــی مالیــك acide malique (لە ســێو). ترشەکانی میوە کرداری لێکردنەوەی خانە مردووەکانی پێست و بەرهەمهێنانــی پرۆتیوگلیــکان Proteoglycanes چالاك دەکەن (پرۆتیوگلیکان ئەو ماددانەن کەئاو لەناو پێستدا جێگیر دەکەن)، هەروەها ترشــەکانی میوە پێســت لەرەگە ئازادەکان دەپارێزن (کەبەرپرسن لە دروستکردنی چرچ و لۆچی پێست). بــەلام ئاگادار بە: کاتێــك ئەو ماددەکراوانــە بەکاردەهێنیت کەترشــەکانی میوەیــان تێــدا بەکارهاتــووە پێویســتە زۆر نەچیتەبەر تیشکی خۆر چونکە پێست تەنك دەبێتەوەو وای

لێدێت بە خێرایی بە تیشکی سەروو بنەوشەیی تێکبچێت، ئەگەر ڕێژەی ترشە ئەمینەکان لە ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا بەرزبوو ئەوا دەبێتەهۆی هەستکردن بە جۆرێك لە خوران ئەمەش کاردانەوەیەکی ئاسایی و کاتییە و جۆرێك نییە لە هەستیاری بەرامبەر ئەو ئامادەکراوانە.

پوختە (پاڵاوتە)ی بایۆلۆژی:

بۆماوەی ساڵانێکی زۆر پوختە بایۆلۆژییەکان extraits biologiqus لەو خانە زیندووانە ئامادە دەکران کە لە مەشیمەوە واتە کیسی کۆرپەلەوە وەردەگیران، یان هەر لە کۆرپەلە خۆیەوە، ئەم ئامادەکراوانە ڕەواجێکی زۆریان هەبوو، زۆر کەس لە گەشت کردن بۆ ناوچە دورەکان و دەستکەوتنی ئەم ئامادەکراوانە هیچ دوو دڵ نەبوون، بەڵام لە ڕاستیدا کاریگەری ئەم پوختانە هێشتا بە تەواوەتی نەزانراوە، لێرەوە ئارەزووکردنی دەستکەوتنیان لە جۆرێك لە مەیل و وەهمی فرنکشتانیەوە سەرچاوەی گرتووەو بەکارهێنانیان نیشانەی پرسیاری مۆراڵی گەورە لەخۆ دەگرێت!

پوختە (پاڵاوتە) سروشتییەکان:

ڕووەك و سەوزە و میوەکان دەچنە پێکهاتەی زۆرێك لە ئامادەکراوەکانی جوانکاری (سیفەتەکانی زۆربەی پێشتر لە وتارەکانی دیکە ئاماژەیان پێدراوە). بەکارهێنانی پوختەی ڕووەك و سەوزەو میوە لە پیشەسازی دروستکردنی ئامادەکراوەکانی جوانکاری زۆر بەسوودە، بەو مەرجەی بە ڕێژەی زۆر بچنە پێکهاتەی ئەم ئامادەکراوانەوە.

سانسۆری پێویست:

وێڕای دڵنیابوون لە روونەدانی هیچ زەرەرو زیانێك لەکاتی بەکارهێنانی ئامادەکراوەکانی جوانکاری، پێویستە بەرهەمهێنەرانی ئامادەکراوەکانی جوانکاری بەتوندی بەو یاسایانەوە پابەند بن کە پەیوەستن بە پیشەسازی دروستکردنی ئامادەکراوەکانی جوانکاری، پێویستە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی ئامادەکردن، بەرهەمهێنان، سانسۆر، هەڵگرتن، دابەشکردن، لەژێر سەرپەرشتی و چاودێری کەسانی پسپۆڕدابن لە دەرمانساز و پزیشکەکانی پێست و ...هتد.

ڕێژەی ڕەگەزە زیندووەکان لە ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا:

کاتێك لەسەر پاکەت یان قوتووی ئامادەکراوێکی جوانکاری دەستەواژەی (بە ڤیتامین Eیان دەوڵەمەند بە ڤیتامین E) دەخوێنینەوە ئاسایی ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەو مادەیە دەچێتە پێکهاتەی ئەو ئامادەکراوە جوانکارییەوە، هەروەها پێویستە لەسەر پاکەتەکە ڕێژەی ئەو مادەیەش تۆمار بکرێت، دەبینین ڕێژەی بەکارهێنراو زۆر کەمەو تەنیا 0,1٪ یان تەنانەت 0,01 ٪ ی ئامادەکراوەکە دەگرێتەوە، بەڵام ماددەی تواوەی دیکەی لەگەڵدا تێکەڵ کراوە وەك (زەیت، ئاو، ....)، کەواتە بە ئاگابە لە ڕێژەی ڕەگەزە زیندەییەکان لە ناو ئەو ئامادەکراوەی دەیکریت و دڵنیابە لەوەی بە ڕێژەیەکی باش ئەم ماددانە بەکارهاتووەو لەپێش هەڵبژاردنی ئەو ئامادەکراوە لەگەڵ چەند جۆرێکی دیکە بەراوردی بکە.

تاقیکردنەوەی ئامادەکراوەکانی جوانکاری لەسەر ئاژەڵان:

بۆ ماوەی ساڵانێکی دوور و درێژ ئامادەکراوەکانی جوانکاری لەسەر ئاژەڵانی وەك کەروێشك و پشیلە تاقیدەکرانەوە بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی ئەو ئامادەکراوانە پێش ئەوەی بخرێنە بازارەوە لە لایەن مرۆڤەوە بەکاربێن. ئەوەی گومانی تیادانییە هونەری جوانکاری زیادەڕۆیی کردووە لە بەکارهێنانی ئاژەڵان لە تاقیکردنەوەکانیدا، هەرچەندە ئەم تاقیکردنەوانە تا ڕادەیەك خواستراو بوون چونکە ئامانجیان ڕزگارکردنی ژیانی مرۆڤ بوو، بەڵام بە کارێکی خواستراو دانانرێن ئەگەر ئامانجەکانیان بۆ مەبەستی جوانکاری بێت. لەدوای سەرهەڵدانی دیاردەی ڕێزگرتن لە ژینگە هەندێك لە مەسەلەکان گۆڕانیان بەسەردا هات، تەنانەت وای لێهات بەرهەمهێنەرانی ئامادەکراوەکانی جوانکاری وایان پێ باشتر بوو لەسەر پاکەتی ئامادەکراوەکانیان بنووسن "لەسەر ئاژەڵ تاقینەکراوەتەوە" بەم ئاماژەیە بەرهەمەکانیان ڕەواجی زیاتر دەبوو. سەرباری ئەمانە لە ئێستادا هۆکاری دیکەی وردتر بۆ تاقیکردنەوەی کاریگەری ئامادەکراوەکانی جوانکاری بێئەوەی پێویست بکات لەسەر ئاژەڵان تاقیبکرێتەوە. کەواتە بە ئاگابە و هەمیشە ئەو ئامادەکراوانە هەڵبژێرە کە لەسەریان نووسراوە "لەسەر ئاژەڵ تاقینەکراوەتەوە".

ڕۆژگار
سەرچاوە: الجمال ولعناية الطبيعية بالوجهة

چیمەنی باخ

کاروان داود
ئەندازیاری کشتوکاڵی

مێــژوو نووســان لەبــارەی چیمەنــی باخــەوە نووســیویانە کەلە کۆنەوە لەباخچەکانی فــارس و یۆنان و رۆمانیەکان هەبووە لەپێش لەدایك بوونی مەســیح، بەڵام بەڵگەکان لەبارەی ئەم رووەکە هەتا ئێستا کەم و کوڕی هەیە، یەکەم وێنەی چیمەن لەدەســت نووسێکدا دۆزراوەتەوە کە مێژوویەکەی بۆ ســاڵانی ١٣٠٠ ـــ ١٥٠٠ دەگەڕێتەوە. بەپێی تایبەتمەندی ژیان لەناو شاردا چۆنێتی دروستکردنی چیمەن دەرکەوتووە واتە زیاتر لەناو شاردا گرنگی دراوە بە چیمەن بە مەبەستی رازاندنەوەی ماڵەکان. لەسەرەتادا ئەو شوێنەی کە بەکاردەهات بەمەبەستی چاندنی چیمەن پاك دەکرایەوە لە بژار و رەگی درەختەکانی دی و خاکەکە پاك دەکرا بەئاوی گەرم، بنجی چیمەن لەو شوێنانە دەهێنرا کە سەرچاوەیەکی باشی چیمەنی لێبوو پاشان دەخرایە ناو خاکەوە دەچێنرا. بەپێ ی پەرتووکی (رۆمانســیەتی گوڵە باخ) ئەم پەرتووکە پیشــانی دەدات کەچۆن چیمەن لە ســەدەکانی ناوەراســت هەبووەو چۆنیش گرنگی پێــدەدرا لەم پەرتووکە گرنگەو سەرچاوەکانی دی ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە چیمەن تەنها سەرچاوەی گیای سەوز نەبووە بەڵکو بریتیە لە تێکەڵەیەك لەم گوڵانەی دیکە Primeroses,periwi

nkles,Pinks و رووەکە کورتەکانی دیکە هەندێکجار ئەوە لەبیر چووە کە زانیاری لەم بارەیەوە لەسەرچاوەکانی دی هەبوون بۆ نموونە هیچ سەرچاوەیەکی ئینگلیزی نەبووە لەم بارەیەوە لەبەر ئەوەی ئەو سەردەمانەی کە بەریتانیای پێدا تێپەریوە بریتی بووە لە سەردەمانێکی پڕ شەڕ و کێشە نەك گرنگیدان بەچیمەن لەبەرئەوە چیمەن بەشێوەیەکی تەقلیدی لە وڵاتانی فەرەنساو ئیتاڵیا وەرگیراوە، چیمەن لە بەریتانیا لەسەرەتادا لەپشت دیواری کۆشك و تەلارەکاندا دروست بووە کە لەو سەردەمانەدا بە مەبەستی پیاسەکردن و بەسەربردنی کاتی خۆش لە لایەن پاشاو پاشاژن بەکاردەهات بەدوور لە بۆن و بەرامی ناخۆشی سەوزایی دەرەوەی کۆشکەکان هەروەها سەوزکردنی ئەو شوێنانەی کە بۆ مەبەستی یاریکردن تەرخان دەکرا وەك یاری Bowles,Pell-Mell لەرووی گرنگیدان بەچیمەن و لەسەرەتای دروست بوونیەوە چیمەن جیاکراوەتەوە بۆ چیمەنی جوانی و چیمەنی وەرزش ئەم کاری دابەشبوونە لە دەرەوەی کۆشك و تەلارەکاندا دەست پێکراوە، چیمەنی کلێساکان جۆرێکی دیکەی چیمەن بوون ئەو چیمەنەی ئێستا هەیە نەوەی ئەو چیمەنەیە لەسەردەمی Elizabeth و Tudor چیمەن و کاری چیمەن دروستکردن بووە جێی سەرنج راکێشانی خەڵك لەبەر ئەوەی پانتاییەکی زۆر بەچیمەن سەوزکرابوو و زۆربەی ڕێڕەو و ڕێگای پیادە بەچیمەن سەوزکرابوون رووبەرە گەورەکان بۆ یاریکردن سەوز دەکران یان بۆ بەسەربردنی کاتی خۆش هەروەها سەوز کردنی گرد و شوێنە بەرزەکان بەچیمەن کارێکی دیکەی جوانکاری بوو کە زیاتر چیمەنی سەرنج راکێشتر کرد لە لایەن مرۆڤەوە لەدوای ئەم ساتانەوە چیمەن بەگیایەکی ئاسایی نەدەبژێرا بەڵکو شوێنی تایبەتی خۆی هەبوو لەلای مرۆڤەکانی ئەو سەردەمەوە. پەرتووکی Chamomile Lawn پەرتووکێکی گشتی بوو لەو سەردەمەدا کەباس لە چۆنیەتی چاندن و بەخێوکردنی دەکرد لەوساتەوە چیمەنی باخچە لەدایك بوو، لەنزیك ساڵەکانی 1610 و ماوەی فەرمانڕەوایی Jacobean کاری باخچە دروستکردن هاتە کایەوە، لەمەودوا کارە گرنگەکانی وەك گرنگیدان بەباخچە لە شوێنە جیاوازەکاندا (گشتی یەکان) دەستی کرد بەبلاوبوونەوەو گرنگی پێدانی زیاتر، بەڵام یەکەم کەس کەناوبانگی هەبوو لەو سەردەمەدا لەبارەی گرنگیپێدان بەچیمەن (Francis Bacon) بوو کەکەسێکی بەناوبانگی ئاینی بوو، لەو سەردەمەدا گرنگی ئەم مرۆڤە بۆ چیمەن لەو ڕوانگەیەوە بوو کەچیمەن (دوومەبەستی سەرەکی خۆشی دەبەخشێت).

یەکەم: هیچ شتێك ئەوەندە خۆشی نابەخشێت ئەوەندەی سەیرکردنی چیمەنی سەوز.

دووەم: سەوزکردنی ڕێگاکان و ڕێڕەوی ناو باخچەو ماڵ و شوێنە گشتیەکان زانیاری لەبارەی دروست کردنی چیمەن لە زۆر کتێبدا باسکراوە، بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەو نووسینە بوو کەلەلایەن Maisoir Rustiqt لە نووسراوی Jervase Markham دا وەرگیراوە کە تێیدا باس کراوە لەرووی چۆنیەتی هێنان و هەڵبژاردنی بنجی چیمەنی باش لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی و هەروەها زانیاری دراوە لەسەر چاندنی ئەم بنجانە لەخاکدا. لەهەمان کاتدا هەندێك کەسی دیکە بۆچوونی جیاوازیان هەبوو لەبارەی ئەم تەکنیکە، بەڵام پێشنیارەکەیان پێ هەڵنەبوو لەدوای سەردەمی Jacobean حەزکردن بەچاندن و دروست کردنی چیمەن دەستی پێکرد.

"d Argenville" یەکێکە لە نوسراوە گرنگەکانی بواری باخداری سەردەمی Frances کە لە ساڵی 1709 ئەم نوسراوەی هەبووە لەم بارەیەوە لەدوای ئەم ساڵەوە گۆڕانکاری بەسەر باخچەکاندا هات، بەڵام لە سەرەتای سەدەی هەژدەم William Kent دەستی کرد بە دروستکردنی دیواری بازدان و چاندنی باخچەکان بەشێوەیەکی سروشتی و سەردەمی گرنگیدان بە تۆبۆگرافیای باخچەکان دەستی بە دروستکردن کرد، هەروەها لە دوای ئەمەوە گرنگیدان بەم بوارانەوە دەستی پێکرد وەك "دارو درەخت، ئاودان، بەکارهێنانی کەرەنتو واتە پەستانەوە بە ئامێری رۆڵە ئەمانە هەمووی لە وڵاتی ئنگلستان هاتنە کایەوە. شۆڕشی پیشەسازی لێدانێك بوو بۆ سەردەمی فەرمانڕەوایی Vectory و گۆڕانکاری لە رووی چۆنێتی دروستکردنی قارچك هێنایە کایەوە کە لەوەو پێش تایبەت بوو بە کۆشکەکان، بەڵام لەدوای ئەم شۆڕشەوە پەلی کێشا بۆ شوێنە گشتیەکان ئەمە شان بەشانی گرنگیدان بە کاری باخچەو باخچەداری لەسەرەتای سەدەی نۆزدەهەمدا رووبەری چیمەن بەرەو بچوك بوونەوە دەچوو لەجێگای ئەم پانتاییانە شوێنی گوڵ و پەیکەری جوانی و شتی دیکە جێگەی دەگرتەوە، کاری کەرەنتۆکردن و برینی گیا زیاتر گەشەی سەند بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە بۆ مەبەبەستی گشتی بەکاردەهات. ئا لەم کاتانەدا Edwin-buddin ئەو کەسە بوو کە لە ساڵی 1830 چیمەن بڕێکی سلندەری دۆزییەوە لەشاری Stroud ئەم پیاوە

سەرەتا بۆچوونەکەی لەو کارگەیەوە دەستی پێکرد کە کاری تیادا دەکرد ئەویش کارگەی بەرگ دوورین بوو، ئەم کەسە یەکەم جار تاقیکردنەوەی لەسەر پارچە قوماش تاقی کردەوە بەمەبەستی زانینی چۆنێتی کاری ئەم ئامێرە. لەساڵی 1832 ئەم ئامێرە پەلی هاویشت بەرەو بەرهەم هێنان و بەکارهێنانی لەلایەن کەسانی دیکەوە لەدوای هاتنەکایەی ئەم ئامێرەوە کاری ڕێکخستن و بڕین و جوانکردنی باخچە زیاتر گەشەی سەندو بەرەو پێش چوو ئەم کارە بووە هۆی خێراکردنی کات لەبواری گرنگیدان بە خزمەتگوزاری چیمەن، لەسەدەی ناوەڕاستەکاندا چیمەن زۆر بەکەمی گەشەی سەند لەبەرئەوەی مرۆڤ لەو سەردەمانەدا زانیاری نەبوو لەبارەی کاریگەری زۆر شت بەسەر چیمەن و شکاندنەوەی چیمەن لەسەدەی "هەژدەهەمدا هەندێك ئاژەڵی وەك مەڕو مانگا لەدەوروبەری ماڵەکان لەسەر ئەو گیاو چیمەنانە دەلەوەڕان کەسەوز کرابوون لەو شوێنانەدا ئەمە بووە هۆی سەرنج ڕاکێشانی خەڵك، چونکە ئەم کاری لەوەڕاندنە دەبووە هۆی سەرهەڵنەدانەوەی گیاکان جارێکی دیکە، لەمەوە بیریان کردەوە لەدوورخستنەوەی ئاژەڵەکان، دوای ئەم کارە سەرنجی ئەوەیان دا کە گیاکان دەست بەدروست بوونەوە دەکەن لەم ڕوانگەیەوە لەسەدەی حەقدەهەم لە وڵاتی بەریتانیا چیمەن دووجار لە مانگێکدا دەبڕدرا، ئەم بڕینە بووە هۆی بەخشینی سیمایەکی جوانتر بەچیمەن و بووەمایەی سەرنجراکێشانی مرۆڤ بەزۆری و بەتایبەتی ئەو گەشتیارانەی کەسەردانی وڵاتی بەریتانیایان دەکرد، تێگەیشتن و ناسینی کاری چیمەن بڕین بووە هۆی بەکارهێنانی ڕاست و چاك بۆ ئامێری کەرەنتو کەلەدوای ئەوەوە بەئامێری چیمەن بڕدادەنرا لەدوای ساڵی 1830 بۆچوونی تازە هاتە کایەوە لەبارەی چیمەن بڕین و ئامێرەکانی چیمەن بڕین، چیمەن بڕی ئەرخەمیدس ئەمەریکی کەلەسەرەتا لە وڵاتی بەریتانیا دۆزرایەوە دوایی لە ساڵی 1860 گواسترایەوە بۆ ئەمەریکا ئەم ئامێرە یەکەم جار یەك چەقۆی هەبوو بەمەبەستی ڕێك و پێك بڕینی چیمەن دۆزرایەوە لەسەدە کۆنەکانەوە داواکاری لەسەر ئامێری چیمەن بڕ هەبوو، بەڵام یەکێك لە دەستکەوتە گرنگەکان بڕینی بوو لەدۆزینەوەی سەرچاوەی وزە بۆ تابەو بەشی دواوەی چیمەن بڕەکە یەکەم ئامێرە چیمەنبڕ لەلایەن مرۆڤەوە بەپاڵنان کاری دەکرد ساڵی 1842 دروست کرا. یەکەم ئامێری بوخاری چیمەنبڕ ساڵی 1839 دروست کرا، بەڵام ئامێری چیمەن بڕ کەبەسوتەمەنی کاری دەکرد چیرۆکی درێژی هەیە، لەسەرەتای سەدەی بیستەمەوە گرنگترین دەستکەوت بریتی بوو لە دۆزینەوەی سەرچاوەی وزەی سووك بۆ ئامێری چیمەن بڕ

ساڵی 1960 سەرهەڵدان و دروستبوونی ئامێری چیمەنبڕی hover mower لەلایەن (Flymo) لەکۆتایی ساڵی 1960 بەشێك لەبەشە یەدەگەکان تایبەت بە ئامێری چیمەنبڕ دروست کرا، بەڵام گرنگترین شت کەدروست بوو (سۆندەی ئاو) بوو لەلایەن کۆمپانیای (Gutta Percha) وە دروست کرا، یەکەم توێژینەوە ساڵی 1885 دەستی پێکرد ئەم کارە بووە هۆی دۆزینەوەی جۆرە باشەکانی چیمەن وەك جۆری Bent و Fescus کەئەم جۆرانە باشترین جۆری چیمەنی جوانی بوون، خۆشەویستی مرۆڤ لەو سەردەمەدا بۆ یاری Golf لە ساڵی 1890 دا یەکەم باخچەی توێژینەوەی چیمەن دامەزرا و لەهەمان کاتدا لە ئەمریکا توێژینەوەکان دەستی پێکرد، توێژینەوەکان لە بەریتانیا زۆر لەسەر خۆ دەستی پێکرد هەتا ساڵی 1924 کە کۆمەڵەی سەوز و یانەی شاهانەی گۆڵفی کۆن دروست بوو کە ئەم یانەیە زیاتر بڕەوی دایە کاری توێژینەوە لەسەر چیمەن و کاری گرنگیدان بەچیمەن ساڵی 1929 یەکەم بنکەی توێژینەوە لە Bingley دروست بوو لە ساڵی 1951 گروپە سەرەکیەکان کە بەناوی دەستی پاراستنی سەوزی توێژینەوە دروست بوو کە بە پەیمانگای توێژینەوەی چیمەنی وەرزش دەناسرا. بەدڵنیاییەوە توێژینەوە زۆر کراوە لەسەر (تۆ و دەرمانی کیمیایی، دروست کردنی ئامێر) لەبارەی چیمەنەوە کراوە لەکاتی ئێستا زۆر کاری سەرکەوتوو هەیە لەبارەی خۆراك پێدان و دەرمانی بژار و چارەسەری نەخۆشی لێرەدا هیچ نیشانەیەکی کۆتایی نییە لەبارەی چیمەنەوە واتە ڕێگاکان زۆر کراوەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگای تازە و کارە خزمەتگوزارییەکانی چیمەن.

گۆڕینی چیمەنی بڕاو بۆ کۆمپۆست Compost:

چیمەنی بڕاو بەئاسانی ناگۆڕێت بۆ Compost بەڵکو دەبێت لەگەڵ پاشماوەی دیکەی باخچە تێکەڵ بکرێت ئەوسا بگۆڕێت بۆ Compost پاشماوەکانی دیکەش بریتین لە (گەڵا، قەدی ناسك ... هتد) ئەویش لەبەرئەوەی چیمەن ڕێژەیەکی زۆر لە ڕیشاڵی تێدایە ، مەخابن بڕی چیمەنی بڕاو لەکۆتایی وەرزی بەهارو هاویندا زۆرترە لە پاشماوەی شتەکانی دیکە وەك گەڵاو قەد .. بۆدروستکردنی تێکەڵەیەکی گونجاو لە Compost. لەم کاتەدا تیۆرەکانی بەکارهاتنەوە

دەبێت بەکاربێت ئەمە گونجاوە بۆ چیمەنە براوەکــە بەتەنهــا بەبێ تێکــەڵ کردنی لەگەڵ پاشــماوەی دیکەدا یــان بە تێکەڵی لەگەڵ پاشــماوەی دیکەی باخچــە، دەبێت تۆ ئــەوەت لەیاد بێت کەئــەم هەنگاوە زۆر جیاوازە لەیاسای سەرەکی دروستکردنی Compost ، لە ڕێگای بەکارهێنانەوە خاك پێکهاتەیەکی گرنگە بۆ ئەم مەبەستە، ئەو پێکهاتەیەی کەدروستت کردووە نابێت هەڵگەڕێتەوە هەروەها دەبێت داپۆشــراو بێــت بۆئەوەی باران تــەڕی نەکات نهێنی ئەم کارە بریتی یە لەپاراســتی گەرمی پێکهاتەکە لەبەرئەوە پێویســتە پێکهاتەکە زۆر گەورە بێت، تۆ دەتوانیت بەرمیلی پلاستیکی بەکاربهێنیت بۆئەم مەبەستە.

پێنج هەنگاوی سادە هەیە بۆئەم کارە:

1. دروستکردنی چینێك لە چیمەنی بڕاو بەبڕی 9 ئینج بە قوڵی.

2. بەکارهێنانــی Bio Recycler بەســەر ڕووی پێکهاتەکەدا ئەویش بەبڕی دوومشــت کەبەشــی $1م^2$ بکات، تێبینی ئێمە لێرەدا لەوانەیە ئەم ماددەیەمان دەست نەکەوێت لەبری ئەمە دەتوانین پاشماوەی دەواجن بەکاربهێنین.

3. داپۆشینی بە چینێکی کەم لەخاك بەئەستووری 1 ئینج لەبەرئەوەی ئەم چینە ڕێژەیەکی زۆر بەکتریای تێدایە هەروەهــا دەبێتەهــۆی هەڵمژینی ئاوو گــاز کەپەیدا دەبێت لەئەنجامی گەرمبوونی پێکهاتەکە.

4. بــەردەوام بوون بــەم کارە هەتا هەموو چیمەنە بڕاوەکە بەکاردێت.

5. داپۆشــینی پێکهاتەکە بەنایلۆن بۆ پاراستنی لە باران.

بۆجاری دووەم کەتــۆ چیمەنەکەت دەبڕیت دەبێت دووبارەکردنــەوەی هەنگاوەکانی ســەرەوە بەکاربهێنیت ئەو پێکهاتەیەی کەلەبەهارو هاویندا دروست دەکرێت دەتوانیت لە کۆتایی پایزدا بەکاری بهێنیت یان لەبەهاری داهاتوو، ئەگەر تۆ بۆچیمەنەکەت دەرمانی مێروو کوژت بەکارهێنابوو پێویستە ماوەی شــەش مانــگ لە نێــوان بڕینی چیمەنەکــە هەتاکو دروســتکردنی Compost کەئەمەش بەمەبەســتی نەمانی کاریگەری ئەم دەرمانی بژارە.

ڕۆژژمێری چیمەنی باخ

مانگی / 1 بەفرانبار - ڕێبەندان

لەم مانگەدا ئیشــێکی کەم هەیە بــۆ چیمەنی باخ بکرێت وەك لابردنی پاشــماوەی گــەڵای هەڵوەریو و تۆ هیچ ناتوانێت هیچ بکەیت بۆ یارمەتیدانی چیمەن لەم مانگەدا کە تەڕ و ساردە، بەڵام تۆ دەتوانیت کە بەسەریدا نەڕۆی بۆ ئەوەی نەپەستێورێتەوە و تێکنەچێت لەبەر ئەوە چیمەن لەم کاتەدا ســەرما زۆر کاری تێدەکات لەم مانگــەدا دەتوانرێت چیمەن بڕەکە پاکبکرێتەوەو چەور بکرێت، بەهەمان شێوە ئامێرەکانی دیکە کە بۆ مەبەستی خزمەتکردنی چیمەنی باخ بەکاردێت چاندنــی چیمەنی بە بنچ لەم مانگەداو لە کاتە خۆشــەکاندا لەوانەیە بکرێت.

مانگی /2 ڕێبەندان – ڕەشەمێ

لەکاتە خۆشەکانی ئەم مانگەدا گرنگیدان بە چیمەن و کاری خزمەتگوزاری پێوست دەست پێدەکرێت لەم مانگەدا لەگەڵ دەرکەوتنی شوێنی کرمی زەوی و دەستکردن بەلابردنی ئەو شوێنانە بەهۆی گسکەوە لەکاتێکدا کەکەش و هەوا وشك و خۆش بێت و نابێت چیمەنەکەت ببڕیت هەتا مانگی ئازار.

تەواوکردنــی کاری لێدانــی بنجی چیمەن، ئەگەر تۆ پلانی ئــەوەت هەبێت تۆوی چیمەن بچێنیت ئەوا دەبێت خاکەکەی زۆر بەباشــی ئامادەکرابێت، کەش و هەوا خۆش و وشك بێت.

مانگی / 3 ڕەشەمێ – نەورۆز

ئــەم مانگە بریتیە لــە مانگــی کارو چالاکیەکانی چیمەنی باخ لەبەرئەوەی زۆر بەخێرایی چیمەن سەوز دەبێت کەش و هەواو بارودۆخی ژێر زەویش باش دەبێت.

خەرماشــە کردن بەئامێری خەرماشەی دەست بۆ لابردنی گەڵا هەڵوەریوو پیس و پاشەڕۆی دیکە، بەڵام ئاگاداربە کەئەم کارە زۆر بەقورسی نەکرێت بۆئەوەی زیان بەچیمەنەکە نەگەیەنیــت وئەگــەر لەزســتاندا زوقم و بەســتن زۆر بوو پێویستە زۆر بەهێواشــی ڕۆڵە ببرێت بەسەر چیمەندا ئەمە بەتایبەتی بۆ چیمەنی تازە دروســت کــراوو ئامێری چیمەن بڕی (Cylinder) بەکاردێت لەم کاتەدا، بەڵام بڕینەکە دەبێت کەمێــك بەرزتر بێت لەڕووی خاکەکــەوە بێت، یەکەم بڕین دەبێت لەبەشی ســەرەوە (لوتکەی گیاکە بێت) نابێت بڕینی

چیمەنەکە یەك بەدوای یەکدا بێت، چونکە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی زەردی لە چیمەنەکەدا ئەم برینە دەبێت کاتێك بکرێت کەبەشی سەرەوەی چیمەنەکە وشك بێت و کەش و هەواش لەباربێت، دووەم دووبرین زۆر کاریگەرە، لەم مانگەدا کاری چیمەن برین تەنها کار نییە کەلەم مانگەدا بکرێت، بەڵکو گەران بەدوای نیشانەکانی نەخۆشی و کرم و قەوزە ئەو کارانەی دیکە کەپێویستە گرنگی پێبدرێت لەم مانگەدا هەروەها برینی چیمەنەکە بەهۆی خاکەنازەوە بۆپێدانی دیمەنێکی رێك و پێك و جوان بەباخەکەت.

مانگی /4 نەورۆز – گوڵان

پێدانی خواردن بە چیمەنی باخەکەت، لەناوبردنی گژوگیا لەکۆتایی ئەم مانگەدا دەکرێت هەروەها گژوگیا زۆر بەچالاکی نەش و نما دەکات ئەگەر بنجی چیمەنەکەت لێدایەوە دڵنیابە لەباش دانانی و هەروەها لابردنی پاشماوەی قەوزەی مردوو گژوگیای دیکە، برینی چیمەن کاریگەری دەبێت لەسەر وەستانی گەشەی گژوگیا، بەڵام نابێت برینەکە 0.75 – 1.25 ئینچ کەمتر بێت کەئەمەش پشت بەجۆری چیمەنەکە دەبەستێت ئەگەر پارچەی گژو گیا دەرکەوت لەناو چیمەنەکەدا ئەوا دەست بکە بەهەڵکەندنی و پڕکردنەوەی شوێنەکەی بەگڵی نەرم و تۆوی چیمەنی تازە.

مانگی/ 5 گوڵان – جۆزەردان

بەردەوام بوون لەکاری برینی چیمەن و زیادکردنی چالاکییەکانی گرنگیدان بەچیمەنی باخ و برینی چیمەنەکە دەبێت کەمتر بێت لەرووی بەرزی گیاکەوەو ئەم کارە بەردەوام دەبێت هەتا نزیك وەرزی هاوین لەم مانگە یەك برین دەکرێت لەهەفتەیەکدا، لەزۆربەی وەرزەکاندا ئەم مانگە باشترین مانگە بۆ لەناوبردنی گژو گیا ئەویش بەبەکارهێنانی دەرمانی لەناوبردنی گژوگیای تایبەتمەند بەمجۆرە گژوگیایانە، بەڵام لەبیرت نەچێت کەدەبێت گژوگیاکە وشك بێت واتە تەر نەبێت خاکەکە شێداربێت و رۆژێکی خۆش بێت ئەگەر گژوگیای یەك ساڵ یان سێ پەرە دەرکەوت گسك دان و خەرماشەکردن پێویستە پێش برینی چیمەنەکە، خاکەکە لەم مانگەدا بەگشتی تەرە بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی دورودرێژ وشکی پێوە دیاربێت واتە باران نەبارێت لەبەرئەوە ئاودان کاریگەری باشی دەبێت لەسەر چیمەنەکە.

مانگی / 6 جۆزەردان – پوشپەر

لەم مانگەدا پێویستە دووجار چیمەنەکەت ببریت دووجار لەهەفتەیەکداو برین زۆر پێویستە کاتێك کەخاکەکە تەربێت و ئەگەر ماوەیەکی دورودرێژ وشکی بەخۆوە بینی ئەوە برینەکەت دەبێت بەشێوەیەك بێت کەزۆر کورت نەیبریت، بەڵکو بەرزبێت و سندوقی دواوەی چیمەن برەکە بەکارمەهێنە هەروەها ئەمە کاتی خۆراك پێدان و لەناوبردنی گژوگیایە بۆیە ئەگەر چیمەنەکەت بێ رەنگی و زەردی پێوە دیاربوو ئەوا برێك نایترۆجین پێویستە وەك (bio lawn tonic) یان سلفاتی ئەمۆنیا. لەم کاتەدا ئەگەر پەڵە پەڵە یان پارچەی پچوك پچوکی گژوگیا مایەوە دەرمانەکە کاریگەری لەسەرنەبوو ئەوا خەرماشە کردن زۆر گرنگە لەپێش برینی چیمەنەکە بۆ لەناوبردنی سێپەرەو بژاری خشۆك برینی چیمەنەکەش لەم مانگەدا هەر دەکرێت ئەگەر کەش و هەوا زۆر گەرم و وشك بوو ئەوا کون کون کردنی روکەشی چیمەنەکە زۆر گرنگە پێش ئاودان.

مانگی /7 پوشپەڕ – خەرمانان

دووبارەکردنەوەی کارەکانی مانگی شەش وەك بڕینی چیمەن و ئاودان و خەرماشەکردن.

مانگی/ 8 خەرمانان – گەلاویژ

بەهەمان شێوەی خزمەتکردنی مانگی حەوت ئەویش بەنزمکردنەوەی چەقۆی چیمەن برە کە بۆ ئاستێك کەبەرزییەکی زۆر لێببرێت ئەم مانگە دوامانگی ساڵە کە بژار لەناوبەر بەکاربێت و خواردن دەدرێت بە چیمەنەکە وەك (نایترۆجین) هەروەها چاندنی تۆوی چیمەن لە کۆتاییەکانی ئەم مانگەدا دەست پێدەکات.

مانگی /9 گەلاویژ – ڕەزبەر

بەرنامەی پایزە لەم مانگەدا دەست پێ دەکات لەگەڵ زیادکردنی ماوەی بڕینێك بۆ بڕینێکی دیکە واتە ماوەی نێوان چیمەن بڕینەکان زۆر بێت هەتا بگەیتە ئاستی بڕینی چیمەنی باخ لەوەرزی پایزدا کەئەویش 0.25 ی بەرزی چیمەنەکە دەبێت واتە بڕینی زۆر کەم دەکرێتەوە بۆئەم ئاستە. کرمی زەوی لەم مانگەدا چالاك دەبێت لەبەرئەوە بەکارهێنانی دەرمانی (top lawn) زۆر کاریگەری هەیە بۆ لەناوبردنی ئەم کرمانەو کەمکردنەوەی زیانەکانی ئەم کرمە. ئاگاداری نەخۆشی فیوزاریۆم و پەڵەزەردەکان و هێڵی سوور. بەپێدانی خواردن بەچیمەنەکە لەپایزدا جارجار پێویستە بەردەوام بوون لەچاککردنەوەی بەشە لەناوچووەکان لەکەش و هەوا خۆشەکانی ئەم مانگەدا ئەویش ناوەڕاست و کۆتایی مانگە، کارە رۆتینەکانی مانگی نۆ بۆ هەمووجۆرەکانی چیمەن وەك یەکە کەئەویش بڕیتییە لە ڕووشاندنی ڕووە ڕەقەکان زۆربەکەمی بەتایبەتی بۆئەو شوێنانەی کەزۆر بەستراونەتەوە هەروەها بەکارهێنانەوەی بنجی چیمەن ئەگەر کەش و هەوا ڕێگە پێدراو بوو ئەگەر نەخۆشی زەردبوونی چیمەن دەرکەوت ئەوە دەرمانی (benlate) بەکاردێت هەروەها لەناوبردنی کونی مشك و جرج و قرتێنەرەکانی دیکە ئەگەر هەبوو، مانگی نۆ مانگێکی پڕ کارو فرمانە بەتایبەتی بۆ دامەزراندنی چیمەنی باخی تازە لەم مانگەدا دەتوانرێت تۆوی چیمەن بچێنرێت، بەڵام بەکارهێنانی بنجی چیمەن دوابخرێت بۆ مانگی دواهاتوو.

مانگی / 10 ڕەزبەر – گەڵاڕێزان

کۆتاییەکانی کاری چیمەن بڕین لەم مانگەدا دەبێت، بەرزکردنەوەی چەقۆی چیمەن بڕەکەو گسکدانی چیمەنەکە ئەگەر دڵۆپەشەونمی زۆرپێوەبوو پێش بڕین، قەراغی چیمەنەکە دەبێت ببڕێت بۆ وەرزی زستان، بەکارهێنانی دەرمانی (top lawn) وبەردەوام بوون لەکاری چاککردنەوەو دروستکردنەوەی شوێنە لەناوچووەکە ڕووشاندنی ڕووە ڕەقەکان بەتایبەتی لەشوێنە بەستراوەکان ئەگەر لەمانگی ڕابردوودا نەکرابێت.گسك دان و لەناوبردنی گەڵا هەڵوەریوەکان دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی زیان بەخشین بەچیمەنەکەت وبڵاوبوونەوەی کرم و نەخۆشی، لابردنی ئەو بەشانەی کەبژاری زۆرتیایەو لێدانەوەی بنجی چیمەنی تازە لەشوێنی ئەو بەشانەی کەهەڵکەنراوە ئەگەر قەوزە یان کەڕو بینرا ئەوا دوودڵ مەبە لەبەکارهێنانی دەرمانی لەناوبردنی قەوزەو کەڕوو (bio moss) لەچیمەنی تازەدا چاندنی تۆو دەبێت کۆتایی پێ بێت لەم مانگەدا، بەڵام لێدانی بنجی چیمەن دەستی پێدەکرێت لەم مانگەدا.

مانگی / 11 گەڵا ڕێزان – سەرماوەرز

لەم مانگەدا ئەگەر کەش و هەوا (زوقم و تەڕنەبوو) روکەشی چیمەنەکە باش بوو ئەوا یەکجار دەبێت چیمەنەکە ببڕیت، بەڵام چەقۆی چیمەن بڕەکە زۆر بەرزبێت و هەموو ئامێرەکان دەبێت پاکبکرێنەوە و چەوربکرێن بۆئەوەی هەڵبگیرێن بۆوەزی زستان.

مانگی / 12 سەرماوەرز – بەفرانبار

جارجار سەیری چیمەنەکە بکە ئەگەر گەڵای هەڵوەریوی تیابوو لایبەرە هەروەها ئەمە دوامانگی ساڵە بۆ خزمەتکردنی چیمەنی باخ هیچ کارێك مەکە ئەگەر چیمەنەکەت زۆر تەڕبوو یان زوقم بوو، ئەگەر قورساییەکی زۆربەری بەسەر چیمەنەکەتدا بۆ نمونە باشتر وایە پارچەتەختەیەکی پان دابنرێت ئینجا بەسەریدا تێپەڕیت بۆ پاراستنی چیمەنەکە لەپەستانەوە هەروەها لەم مانگەدا لێدانەوەی بنجی چیمەن دەکرێت ئەگەر کەش و هەوا ڕێگەی پێدایت.

سەرچاوە:

کتێبی: The Lawne expert

زیانەکانی خوێ

پەرچڤەی: پشتیوان مبارك کەریم

پزیشــکانی ئەمــڕۆ خەڵکــی ئاگــادار دەکەنەوە لەزیانەکانی خوێ لەبەر بوونی کانزایی ســۆدیۆم تێیدا ئەو کانزایەی کە گومانی تێدا نەماوە دەبێتە هۆی مەترســی بۆ سەر تەندروستی.

ئەگەر چاوێك بە خواردنە ئامادەکراوەکانی ئەمڕۆدا بخشــێنینەوە وەك ئەو خواردنانەی کەلە گۆشت و هەویر دروســت دەکرێن، کە بەشێوەیەکی تایبەت لاوان پێشبرکێی لەسەر دەکەن و بایەخی پێدەدەن. دەبینین کەئەم کانزایەی تێدایە کەپزیشــکان بە کوشــندەیەکی هێور «لەسەرخۆ» ناوزەندی دەکەن، لەبەرئەوە پێویستەلەسەر هەریەکێکمان کەبەئاگابــین لەم کانزا یاســاغ کــراوە، هەرچەندە ئەگەر گیرۆدەی هیچ نەخۆشیەکیش نەبووبین وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

کۆمەڵەی پزیشــکانی ئەمەریکا لەبەرێوەبەرێتی خواردن و دەرمان (FDA) کانزای ســۆدیۆمیان لەلیســتی ئــەو ماددانە دا ســڕیوەتەوە کەدڵنیان هیچ زیانێکی نابێت کەبکرێتە خۆراکەوە.. پســپۆرەکان وای دەبینن کە ئاسان نییە ئامارێکی ئەو زیانە تەندروستیانە بکرێت کەلەئەنجامی زۆر بەکارهێنانی سۆدیۆم دوای چەندین ساڵ دروست دەبێت. هۆکاری کێشەکەش لەوەدایە کەئەم مادده ترسناکە لەزۆربەی خۆراکە بەکارهاتووەکاندا هەیە وەکو پەنیرو کەرەو نان و ئەو خۆراکانەی کەپارێزراون "هەڵگیراون" یان لەقوتوو نراون و چەندانی دی.

ئەگەر کەسێك هیچ نەخۆشیەکی نەبێت ئەوا رووبەرووی هیچ مەترسیەك نابێتەوە ئەگەر لەماڵەوە برێك خوێ بکات بەسەر خواردندا یان هەندێك خۆراکی سوێر بخوات. بەڵام گومانی تێدا نییە کەپشت بەستن بەو ژەمە خواردنانەی کەتەندروستن و لەماڵەوە ئامادەدەکرێن لەجاران کەمتر بۆتەوە. هەروەها پێشوازی کردنی خەڵکی بۆ خواردنی ژەمە خۆراکییەکان لەدەرەوەی ماڵەکانیان ئامادەدەکرێن لەزیادبونێکی بەرچاودایە، لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری ئەنجامە مەترسیدارەکانی زۆربەکارهێنانی سۆدیۆم بین.

پزیشکانی ئەمرۆ ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە رۆژانە زیاتر لە 2300 ملگم لە سۆدیۆم بەکارنەهێنرێت، واتە نزیکەی کەوچکە چایەکی بچووك لە خوێ بەڵام ئەگەر کەسێك تووش بووبوو بەنەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئەوا پێویستە ئەم برە کەم بکاتەوە بۆ 500 ملگم لەگەڵ ئەوەشدا ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەرۆژانە هەر کەسێك نزیکەی 4000 ملگم خوێ بەکاردەهێنێت ؟

هەروەها لێکۆڵینەوەیەك بۆ ئێسکەکان کەژنانی تەمەنی سەرو چلساڵی گرتەوە ئەوەی ئاشکرا کرد کەهەتاکو خوێ زیاتر بەکاربهێنن ئەوە لەدەستدانی بارستە ئێسکییەکان زیاتر دەبێت، بەتایبەتی لە ناوچەی سمت دا. . هەروەها لێکۆڵینەوەیەکی دیکە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کەخواردنی " 5000 ملگم " لەخوێ رۆژانە فرمانی سییەکان لاواز دەکات لەلای ئەو کەسانەی کەنەخۆشی تەنگە نەفەسیان هەیە (بەرهەنگی) لە کاتێکدا کەم بەکارهێنانی خوێ دەبێتەهۆی باش بوونی باری تەندروستیان، لەگەڵ ئەوەشدا رۆڵی خوێ لەبەرزکردنەوەی پەستانی خوێندا بێگومان و حاشا هەڵنەگرە، ئەگەر ببێتەهۆی زیادکردنی قەبارەی خوێن و ماندووکردنی دڵ کە فرمانە سەرەکییەکەی پاڵنانی خوێنە لە کۆئەندامی سوراندا. . ئەوا لەگەڵ چوونە تەمەنەوە دەبێتەهۆی بۆریەکی خوێنی لاوازبوو، ئەودڵەی کەکارو فرمان ماندووی کردووە دەبێتە ئامانجی یەکەمی سەکتەی دەماخ یان وەستانی دڵ.

سۆدیۆم کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر هەندێك خەڵکی هەستیار بەخوێ، کەتووشی ناجێگیری بوون لەپەستانی خوێنیاندا بەپێی زیادبوون یان کەمبوونی بری ئەو خوێیەی کەدەچێتە لەشەوەو ئەم هەستیاریەتە لەگەڵ چونە ساڵدا توندتر دەبێت.

دەبێتە یەکێك لەو هۆکارانەی کەئەگەری لاوازکردنی فرمانی گورچیلەکانی هەیە دوای تەمەنی پەنجا ساڵی.

لەراستیدا مرۆڤ لەتەمەنی بیست و سیەکانی تەمەنیدا توانای هەیە ئەو خۆراکانە بخوات کەئاستی سۆدیۆم تیایاندا بەرزە، بەڵام بەردەوام بوون لەسەری لەکۆتایدا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەگەر هەستت کرد پەستانی خوێنت بەرز دەبێتەوە، نابێت هیچ بکەیت جگە لەوەی کەدەبێت پشوو بدەیت و بحەوێیتەوەو بیر لەرێگا زانستییە ئاسانەکان بکەرەوە کە بەپلەی یەکەم پشت دەبەستن بەکەمکردنەوەی خوێ لەخۆراکەکەتدا بەبێ ئەوەی هەرگیز بەتەواوی بێ خوێیان بکەیت.

هەروەها دەبێت ژیرو دانابیت لەهەڵبژاردنی خۆراك بە پێی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە:

خواردنیتازەونوێهەڵبژێرەکەلەبارەسروشتیەکەیدا بێت نەك لە قوتوونرابێت یان هەڵگیرابێت، یان رێژەی خوێ تیایاندا زیاد کرابێت. ... وەکو بەکارهێنانی فستق یان بادەم ی بێ خوێ و سەوزەی تەرو پاراو، گۆشتی لێنراو لەماڵەوە بەشێوەیەکی تەندروست و دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی ئەو خواردنانەی کەلەدەرەوەی ماڵ ئامادەدەکرێن.

ئەگەر ناچار بویت کەهەندێك خواردنی دیکە بکرێت کەلەدەرەوەی ماڵ ئامادەکرابێت وەکو: دۆشاوی تەماتە ئەوا ئەوەیان بکرە کەکەمترین خوێیان تێدایە.

ئەو سەوزانەی کەلەئاوێکی سوێردان و لەقوتوو نراون و پێویستە زۆر باش بشۆرێنەوە، بپاڵێورێن و بگوشرێن بۆ کەمکردنەوەی رێژەی خوێ تیایاندا بەپێی توانا لەکاتی پێویست بوونی بەکارهێنانیان.

ئەم رێگایانە یارمەتیت دەدەن کەتامی راستەقینەی خواردن بچەژی و دوای چەند هەفتەیەك کەلەگەڵ ئەم بارەدا راهاتیت ئەوا ئەو خۆراکانە بەکاردێنیت کە خوێیان کەم تێدایە و چێژی تامەکەشیان دەکەیت و هیچ جیاوازییەکیش لە نێوان ئەم خۆراکانەو ئەوانی دیکەدا نییە بەڵکو بەباشتریان دەزانیت لەوانی دی، چونکە بەرێگایەك ئامادەکراون کەدەبێتەهۆی نزم کردنەوەی پەستانی خوێن و باشکردنی تەندروستی گشتی، دواجار ئەگەری توش بوون بەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەدوارۆژدا بۆ کەسێکی لەش ساغ کە تەمەنی (55) ساڵ بێت ٪90 بەپێی ئەو ئامارەی کەرێکخراوی دڵ و سی و خوێنی ئەمەریکی ئەنجامیاندا، خواردنی خوێش بەزۆری یەکێکە لە هۆکارەکانی، هەروەها لەهۆکارە بنەرەتیەکانی دیکە قەڵەوی و کەم جوڵەیی و کەمی وەرزشکردن.

سەرچاوە: گۆڤاری " طبیبك"

ژمارە (590) مانگی حوزەیران 2007

مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا

سۆزان

زۆرجار تێبینی دەکەین هەندێك خێزان منداڵەکانیان سەرکەوتوو دیارن لەنێو منداڵانی دیکەداو کەسێتیان سروشتییەو لە ژیاندا دڵخۆشن، هۆکاری ئەم بارودۆخە خێزانییە بە پلەی یەکەم بۆ بوونی خۆشەویستی و نەبوونی رق و کینە لە نێو خوشك و براکاندا لەو خێزانەدا، دەگرێتەوەو، ئەم دۆخەش پاڵنەری سەرەکییە بۆ سەرکەوتن و داهێنان لەو خێزانەدا.

خۆشەویستی بناغەی پەیوەستی و هاوکاری خێزانەو پاشان سەرکەوتنیشی هەر بەندە بە خۆشەویستیەوە، منداڵان لەناو خێزاندا چەندە لە غیرەو خۆپەرستی دورکەوتنەوە و دڵیان پڕ لە خۆشەویستی بوو ئەوەندە لە ژیاندا سەرکەوتوو دەبن، چونکە ئەو بارودۆخە دەبێتە هۆی لەدایکبوونی هێزو توانایەکی بێ وێنە بەرەو سەرکەوتن و داهێنان، بەگشتی خێزان بەبێ خۆشەویستی هیچ مانایەکی نییە، بەرپرسیارێتی چاندنی خۆشەویستیش لەجیاتی رق و کینە لەدەروونی منداڵاندا بەپلەی یەکەم دەکەوێتە ئەستۆی دایك.

تەنیا دایك دەتوانێت بە شـێوەیەكی راسـت دروست رێنمایی منداڵەكانی بكات و كاربكاتە سەر سروشت و ئارەزوو رەفتاریان، تەنانەت دەتوانێت كاربكاتە سەر كەسێتیشـیان لەم لۆژیكەوە سـەرەتا واپێویست دەكات دایك بیرلەوە بكاتـەوە یان ئەو حاڵەتانـە بێنێتەبەر چاوی خۆی چۆن رق و كینە لە نێو منداڵەكانیدا دروست دەبێت یان بەمانایەكی دیكە پێویسـتە ئەوە بزانێت چاوگی رق و كینە لەو بەراوردكارییەوە سـەرهەڵدەدات كە باوان لەنێو خوشـك و براكاندا دەیكەن، چونكە ئەو بـەراورد كارییە دەبێتەهۆی وروژاندنـی غیرەو رق لەدەروونـی منداڵدا بەتایبەتی ئەگەر بەراوردەكە لەبەرژەوەندی منداڵەكە نەبوو، لێرەوە سەركەوتنی منداڵ لە ژیانی خوێندنگەیی و ژیانی گشتیدا باشترین قەڵغانە بۆ پاراستنی لە رق و كینە.

زانای سـایكۆلۆژی ئەمەریكی جـاك برید جەخت لەم رایـە دەكات و دەڵێت: گەورەترین هەڵەی باوان بەرامبەر منداڵەكانیان ئەوەیە كە بەراوردیان پێ دەكەن لەنێو یەكدیدا، چونكە منداڵ ئەگەر هەستی كرد براكەی لەو سەركەوتووترە ئەوا هەست بەبەزینێكی دژوار دەكات، پاشان خەم و ئازارەكانی لەئەقڵی شـاراوەییدا (نەستدا) دەشـارێتەوەو كۆدەكاتەوە و بەتێپەڕبوونی كات ئەم خەم و ئازارانە بۆ گرێی هەسـتكردن بەكەمـی دەگۆڕێن، لەئەنجامدا ئـەو منداڵە رقێكی زۆری لە خوشـك و براكانی دەبێت و تەنانەت رقی لەهەموو كۆمەڵگە دەبێت و هەندێكجار ئارەزووی دوورەپەرێزی و تەنیایی دەكات و هەندێكجاری دیكەش ئارەزووی شەڕانگێزی دەكات، لەڕووی زانستییەوە ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت تەقینەوەی دەروونی.

منداڵ لـەم حاڵەتانەدا ناتوانێـت كۆنترۆڵی خۆی بكات یان لـە رێگەی گریانەوە دەتەقێتەوە یان شـەڕ لەگەڵ خوشـك و براكانیدا دەكات، ئەم تەقینـەوە دەروونیانە وردە وردە لەدوای پێنج سـاڵییەوە زۆردەبن، چونكە لەم تەمەنەدا گرێی هەسـتكردن بەكەمـی لەدەروونی منداڵـدا پێی خۆی دەچەسپێنێت، لێرەشـەوە مۆركی یان سروشتی شەڕانگێزی بەسەر سـەرجەم هەڵس و كەوتی منداڵی بزێودا زاڵدەبێت و شەڕكردن و ناكۆكییەكانی زۆر دەبن.

لە حاڵەتی چارەسەر نەكردنی گرێی هەستكردن بە كەمـی لە منداڵیدا تێبینی دەكرێت لەگەڵ تێپەڕبوونی كاتدا بۆ گرێیەكی دەروونی مەترسیدار دەگۆڕێت كە رەنگدانەوەی لەسـەر هەڵسـوكەوتی تاك دەبێت لە گەورەییـدا، بۆنموونە ئەو شۆفێرەی رێگە لەهەموو ئۆتۆمبێلەكانی نزیكی دەگرێت لەپێش ئـەوەوە تێپەڕبـبن، چونكە دەیەوێـت خۆی پێش هەموویان بكەوێت.

د.جـاك بریـد لەوباوەڕەدایە باشـترین هـۆكار بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەم رەفتارە توندوتیژە لەسەرچاوەوە واتە لەقۆناغی منداڵیدا ئەوەیە هۆكاری بنەڕەتی ئەو رق و كینەیە لەناوببەیت كەبۆتەهـۆی دروسـتبوونی لەمنداڵدا، ئەویش لەرێگەی بەرزكردنەوەی پایەی منداڵ لەنێو خوشك و براكانیداو بەنەرمی مامەڵەكردن لەگەڵیدا دوور لەتوندوتیژی و نازپێدان، لەهەمـان كاتدا ئـەوە بخەیتەبەرچاوی خـۆت هەرمنداڵەو خاوەنی كەسـێتییەكی سـەربەخۆیەو كیانی خـۆی و كەم و كوری و سیفەتی خۆی هەیە، بەپشتبەستن بەم بیركردنەوەیە واباشە كاتێك منداڵ سەركەوتن بەدەست دەهێنێت تەنیا هان بدرێت بۆ سـەركەوتنی زیاتر بێئەوەی لەگەڵ منداڵانی دیكە بەراووردی بكەیت، ئەگەر سەركەوتنیشی بەدەستنەهێنا ئەوا پێویستە سەركەوتنی ئەو منداڵە لەبوارەكانی دیكەی ژیانیدا لەبەرچاو بگرین.

لەجیاتی ئەوەی تێكیبشكێنین با — یارمەتی بدەین لە خوێندنەكەیدا سەركەوتووبێت و هۆكارە گونجاوو شیاوەكانی ژیان و خۆشگوزەرانی بۆ دابین بكەین بۆ ئەوەی متمانەی بەخۆی بگەڕێتەوە و ژیانی دەروونی تێر ببێت، بەمەش منداڵ لە كۆت و بەندی هەستكردن بە نوشوستی ئازادی دەبێت و بەرەو ژیانی كاركردنی رێك و پێك و هەوڵدانی بە برەو هەنگاو دەنێت، د. جاك برید، دەڵێت: یەكێك لە گرنگترین هۆكارەكانی كە دەبنە هۆی رق و كینە لە منداڵدا كێشەی كورە گەورەیە یان نۆبەرەیە كە بەشـێوەیەكی تایبەتی مەمەڵەی لەگـەڵ دەكرێت و نازی دەكێشـرێت و هەموو داواكانی جێبەجێ دەكرێن و لە مامەڵە كردندا جیایدەكەینەوە لە خوشك و براكانی دیكەی، بەهانە بۆ ئەم رەفتارە دەهێننەوەو دەڵێن رەفتارێكی سروشتیە، چونكە یەكەمـین منداڵ كە لە دایك دەبێت كاریگەری قووڵ لەسـەر دەروونی دایك بەجێدێڵێت وێڕای هەڵچوونەكانی خۆشـی و شادی كە هاوكاتن لەگەڵ ئەم ئەزموونە نوێیە دەگمەنەدا.

لە لایەكی دیكەوە دایك و باوك دوا منداڵ لە خوشك

و براکانی دیکە جیا دەکەنەوەو نازناوی دوا بۆڵی پێدەبەخشن و خۆشەویستی و سۆزی تایبەتی جیا لە منداڵەکانی دیکەی پێدەدەن، بەڵام کێشەکە ئەو کاتە گەورەتر دەبێت کە منداڵێکی دیکە لە دایك دەبێت، منداڵە بچوکەکەی جاران کە دوا منداڵی خێزانەکە بوو ئەو نازناوەی لێدەسێنرێتەوەو تووشی نائومێدی دەبێت و رق و کینە سنگی سیخناخ دەکەن.

هەردوو حاڵەتەکەی پێشوو کە باسکران زانایانی سایکۆلۆژی بۆ نەبوونی هۆشیاری دەروونی و لادان لە یاساو رێسا سەرەکیەکانی پەروەردەیەکی دروست، دەیگەڕێننەوە، چونکە خۆشەویستی سروشتی کە لە قوڵایی ناخی دایك و باوکدایە خۆشەویستیەکی یەکسان و دادوەرانەیە و جیاوازی لە نێوان خوشك و براکاندا ناکەن.

کاتێك جیاوازی لەنێوان خوشك و براکاندا دەکرێت ئەوا ئەو هەڵەیە هەڵەیەکی تایبەتی باوانەو پەیوەستە بەهەندێك بارودۆخی دیاریکراوو ئارەزووی تایبەتی باوان و دادوەری خۆشەویستی دان نانێت بەم جۆرە جیاکارییەدا.

واباشترە دایك و باوك لەپێش هەر لەدایکبونێکی نوێدا لەرووی دەروونییەوە خۆیان بۆ پێشوازی کردن لەو کۆرپە تازە لەدایکبووە ئامادەبکەن، بڕوا بە منداڵەکانی دیکەیان بهێنن یان ئەو متمانەیەیان لا دروست بکەن کە ئەو منداڵە تازەیە خۆشەویستی ئەوان داگیرناکات و هیچ کارناکاتە سەر خۆشەویستیان بۆئەمان و ناشبێتە کێبڕکێکەرییان، بۆنمونە پێیان بڵێین ئەو منداڵە تازەیە دەبێتە خوشك یا برایەکی خۆشەویست بۆ ئەمان و دەبێتە خوشك یا برایەکی دڵسۆزو هاورێیەکی بەوەفایان لەیاری و گەشتەکانیاندا، لەدوای لەدایکبوونیش پێویستە زیادرۆیی لەنازپێدانی منداڵەتازەکەدا نەکرێت بۆئەوەی بەشێوەیەکی لەسەرخۆو وردە وردە لەشیربڕانەوەی ویژدانی منداڵەکەی پێشوو کەپێشتر دوامنداڵی خێزان بوو، رووبدات.

زانایانی سایکۆلۆژی پێیان وایە رق و کینە دیاردەیەکی شاراوەی مرۆییە لەدەروونداو ناوەرۆکەکەی بۆ شکستهێنانی منداڵ لە بەدیهێنانی ئارەزوو حەزەکانی دەگەڕێتەوە، بەم شێوەیە ئاگری رق و کینە لەدەروونی منداڵدا سەر هەڵدەدات کە پێچەوانەکەی خۆشەویستیە، هەروەك چۆن خۆشەویستی پلەی هەیە رق و کینەش جۆرو ئاستی هەیە، سەرەتا بە ئیرەیی دەستپێدەکات و دوایی بە غیرەو پاشان بە رق و کینەو دواجار بە خیانەت کۆتایی دێت، چونکە کاتێك منداڵ لەگەڵ ئەوانی دیکە بەراورد دەکەیت و بەهۆی شکستهێنانیەوە قسەی پێ دەڵێت لە کاتێکدا ئەوانی دیکەسەرکەوتنیان بەدەستهێناوە ئەوا ئەم رەوتە دەبێتە هۆی نارازیبوون و پێخۆشنەبوونی منداڵ بە سەرکەوتنی ئەوانی دیکە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا، لێرەوە ئیرەیی دەست پێدەکات و بە تێپەڕبوونی کات بۆ غیرەیەکی توند و رق دەگۆڕێت و بە تێپەڕبوونی رۆژگار ئەمانەش بۆ رق و کینە و خیانەت دەگۆڕێن، کاتێك رق و کینە دەگەنە بەرزترین پلەکان، رق هەڵگرتوو دەست دەکات بەهێرشبردن بۆسەر نێچیرەکەی یان دەستدرێژی دەکاتەسەری بەهەر شێوەیەك بێت، کاتێکیش دەگاتە ئامانجی خۆیی و زیان بە نێچیرەکەی دەگەیەنێت بەشێوەیەکی کاتی دەروونی هێوردەبێتەوە، چونکە ئارەزووی بۆ دەسەڵات و سەرکەوتن بەسەر ئەوکەسەی کەرقی لێی بووە، تێربووە، ئەگەر لەدەستدرێژی کردنیشدا سەرنەکەوت ئەوا تووشی شڵەژان و گرژییەکی بێ سنور و نەخۆشی دەروونی دەبێت وەك هەستکردن بەدڵەراوکێ و نائارامی و رەفتاری

شەرانگێزی و خۆخواردنەوەو راکردن لە کۆمەڵگەی چواردەوری خۆی. زانایانی سایکۆلۆژی ئامۆژگاریمان دەکەن ئەگەر بمانەوێت نەخۆشـی رق و کینە لەنێو منداڵاندا بنبڕ بکەین و رووبەرووی ببینەوە ئەوا پێویستە منداڵ لەگەڵ خوشك و براکانی یان هاوڕێکانیدا بەراوردنەکەین لەکاتی سەرکەوتن یان راسب بوون یان شکستهێنان، هەروەها خۆشەویسـتی کۆمەڵایەتی لەدەرونیاندا بچێنین، بۆنموونە لەبەردەمیاندا بڵێین: ئێوە بەشێکی جیانەکراوەن لە کۆمەڵگەو سـەرکەوتنی کۆمەڵگەی چواردەورتان سـەرکەوتنی ئێوەیەو شکستهێنانیشی شکستیە بۆئێوەش، بۆنمونە سەرکەوتنی تیپی وەرزشی قوتابخانەکەیان بەسەر تیپی وەرزشی قوتابخانەیەکی دیکەدا سـەرکەوتنە بۆ ئێوەش، هەروەها سـەرکەوتنی تیپی وڵاتەکەیـان لـە یارییەکەدا لەگـەڵ تیپی وڵاتێکـی دیکەدا سەرکەوتنە بۆ هەموو تاکەکانی نیشتمان.

پسـپۆرانی بواری سـایکۆلۆژی نـوێ روانگەیەکی دیکەیان بۆ هۆکاری سەرهەڵدانی رق و کینە لەدەروونی منداڵدا هەیەو پێیان وایە هەستکردنی منداڵ بەخەمێکـی دژوار لەکاتێکـدا کـە هاوڕێکانـی سـەرکەوتوون دەبێتەهـۆی روودانـی تێکچوونێکـی گەورە لەکۆئەندامی دەماری خۆنەویستی منداڵداو کاتێك حاڵەتەکە بـەرەو خراپتر پەرەدەسـێنێت ئـەم تێکچوونـە دەمارییە خۆنەویسـتەی منداڵ لەوانەیە راسـتەوخۆ کاربکاتە سـەر کۆئەندامەکانـی دیکەی جەسـتەو بەمەش دەڵێن نیشـانە سایکۆسۆماتییەکان (یان دەروونجەسـتەییەکان)، لەم کاتەدا منـداڵ هەسـت بەسەریەشـەو گێژبـوون و ئازارێکی توند لەگەدەدا دەکات بەهۆی ئەو ترشەڵۆکە بەردەوامەی گەدەیەوە کەهەندێکجار دەبێتە هۆی توشبوون بەبرینی گەدە. (*)

لەبەرئەم هۆیانەی باسـکران پێویسـتە دادوەری و یەکسانی لەنێو خوشـك و براکاندا هەبێت، کاتێك دیارییەك پێشکەش بەیەکێکیان دەکەین یان ئاهەنگی جەژنی لەدایکبوونی بۆ دەگێڕیت یان شتێکی بۆ دەکریت نابێت لەهیچ بارودۆخێکدا جیاوازی لەنێوانیاندا بکەیت، لەکاتـی روودانی ناکۆکیش لە نێوانیاندا نابێت پشتی یەکێکیان لەدژی ئەوی دیکەیان بگریت بەڵکو پێویسـتە کێشەکەیان بۆ باس بکەیت و حوکم و بریار سەبارەت بەچارەسەرکردنی کێشەکانیان بۆخۆیان بەجێبێڵیت و ئەمەش بۆخۆیان زۆر باشترە، یان بەلایەنی کەمەوە ئەوەیان کەلەسـەر حەقە بەوپەڕی لەسەرخۆیی و سۆزەوە ئاماژەیەك یان وتەیەك دەربڕی کەمافی ئەوەو پێویسـتە ئەوی دیکەیان داوای لێبوردنی لێبکات.

هەروەك چۆن نازپێدانی زۆر مەترسی هەیە، بەهەمان شێوە بەرەقی مامەڵەکردن و وشکی و جیاکاری لەنێوان خوشك و براکانـدا دەرئەنجامی مەترسـیداری لەدەروونی منداڵاندا هەیە، لێرەدا هەندێك ئامۆژگاری پێویست دەخەینەروو:

- ئەگـەر تەنیا یەك منداڵت هەیە، ئەوا پێویسـتە هەفتەی رۆژێك منداڵەکەت لای کەسـێکی دیکە کە منداڵەکە ئاسودە دەبێت لەلای، بەجێبهێڵیت.

- ئەوەندە گوێ بە فرمێسکە ساختەکانی مەدە ئەگەر بەبێ هۆبوون بۆ نمونە هیچ برسی نەبوو یان نەخۆش نەبوو، بەڵام بەبێ ئەوەی ئازاری بدەیت یان لێی بدەیت.

- بەمەبەست هەندێك داواکاری منداڵ رەت بکەرەوە، بەڵام دەبێت بڕوای پێ بهێنیت بەپێی ئاسـتی بیرکردنەوەی بۆچی رەتت کردۆتەوە.

دواجار د.جاك برید داوا لەدایك و باوکان دەکات کە پێشەنگێکی باشی منداڵەکانیان بن، چونکە ئەوە هیچ مانایەکی نابێت ئەگەر دایك و باوك داوا لە منداڵان بکەن رق و کینەیان بەرامبەر یەکـتر نەبێت، بەڵام خۆیان لەبەر هیچترین هۆکار تورە ببن و رقی خۆیان بەسەریاندا برێژن، چونکە لەم کاتەدا منداڵان رەفتاری باوان دەنوێننەوە لە هەڵگرتنی رق و ئیرەیی و هەمان ئاراستەی رەفتاری ئەوان دەگرنەبەر.

هەروەها د. برید داوادەکات جیاکاری لەنێوان کچان و کوراندا نەکرێت، چونکە ئەم جیاکارییە کاریگەرییەکی خراپ لەسەر دەروونی کچ بەجێدێڵێت و لە ویژدانیدا تۆوی جیاکاری لەنێوان هەردوو توخمەکەدا چەکەرە دەکات، رق و کینەش لە مێژووی مرۆڤایەتیدا بۆتەهۆی روودانی کارەساتی دڵ تەزێن و ناخـۆش، هەروەك لە چیرۆکی یوسـف دا بیسـتوومانە کە باوکی لەبراکانی دیکەی جیادەکاتەوە و زیاتر خۆشـی دەوێت و ئەم برایانەش چۆن هەوڵی کوشـتنی براکەی خۆیان دەدەن بۆئەوەی لە کێبرکێکەرەکەیان و دوژمنەکەیان کەبرای خۆیان و لەسەرچاوەی رق و کینەیان رزگاریان ببێت.

سەرچاوە:

قاموس الطفل الطبي، اعداد: محمد رفعت

دار و مکتبة الهلال للطباعةوالنشر

ط 1، 1985

(*) لەم ساڵانەی دواییدا دەرکەوت کەبەکتریایەك دەبێتەهۆی روودانی برینی گەدە کە پێی دەوترێت Helicobacter Pylori

رزگاربوون لەشەرمنی

دکتۆر ئەحمەد شیشانی
پەرچڤەی: تاڤگە عەبدول رەحیم

هۆكارەكانی شەرمنی:

بە پێی رای گشتی شارەزایانی تەندروستی دەروونی، شەرمنی زۆر بۆ سێ هۆكاری (كارلێكردوو) لەگەڵ یەكدیدا، دەگەڕێتەوە كە بریتین لە:

بۆماوە: لەدەستدانی شارەزایی كۆمەڵایەتی و تێڕوانینی خراپ بەرامبەر بەخۆت.

بەپێی رای شارەزایانی دەروونی نزیكەی 10 ـ 15٪ لە منداڵان كە لەدایك دەبن ئامادەباشیان بۆ شەرمنی بەشێوەیەكی ناسروشتی تێدایە، لەكاتێكدا منداڵانی دیكە شەرمن دەردەچن بەهۆی نەبوونی شارەزایی كۆمەڵایەتی یان بەهۆی ترسی لەوەی كە لە لایەن كەسانی دیكەوە پەسند نەبن، یان ترسی ئەوەی بەرەنگاری ناخۆشی ببنەوە لە لایەن خەڵكانی دی ئەمانەش دەبنە هۆی بڕوا نەبوون بەخودی خۆت.

شەرمنی زۆر:

پێناسەكردنی شەرمنی زۆر تا رادەیەك ئەستەمە، بەڵام بەپێی رای شارەزایانی تەندروستی دەتوانین پێناسەی بكەین بەجۆرێك لە جۆرەكانی دڵە راوكێی كۆمەڵایەتی كە

دەبێتە هۆی دروست بوونی چەند هەستێکی کاریگەر لەنێوان دڵە راوکێ و شـڵەژان کە دەبێتە هۆی تـرس و (تۆقین)، ئەمـەش دەچێتە نـاو چوارچێوەی نەخۆشی دڵە راوکێ و شلەژانەوە، بەتایبەتی ئەنجامی گشتی شـەرمنی زۆر هەست کردن بە تەنیایی و دابرانە لە کۆمەڵگا ئەمانەش گرنگترین هۆکارەکانی نەخۆشـی خەمۆکین، مانای وایە کە کەسی تووشبوو بە شەرمی زۆر بە تەندروستی بەرەو خراپ بوون پەرە دەسێنێت.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە:

شـەرمنی ناسروشتی وەك هەر فشـارێکی دەروونی دیکە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێك نیشـانە کە لە سـێ کۆمەڵدا کورتیان دەکەینەوە:

1. **نیشـانەکانی هەڵسوکەوت کە ئەمانە لەخۆ دەگرێت:**

أ .کەمدویی (واتە کەمی گفتوگۆ) لەنێوان کەسانی بێگانە.

ب. سەیرکردنی بۆ شـتێکی دیکە بەدەر لەو کەسەی کە قسەی بۆ دەکات.

ج. دوورکەوتنـەوە لە کەسـانی بێگانە و نەبوونی ئارەزووی گفتوگۆ لە گەڵیاندا.

د. هەسـتکردن بـە شـڵەژاوی لەکاتـی ناچاربوون بۆ دەست پێکردن بە ئاخاوتن.

هـ. نەبوونـی توانا بـۆ ئاخاوتن لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکانداوهەستکردنبە(شەرمندەییەکی زۆر) ئەگەر بۆ ئەمە زۆری لێکرا.

و. دوو دڵـی لە خۆبەخشـین بـۆ ئەنجامدانی ئەو ئەرکانـەی بەتەنیـا یـان لەگـەڵ کۆمەڵێك کەسـی دیکەدا ئەنجامدەدرێن.

2. **نیشانە جەستەییەکان کە ئەمانە لەخۆ دەگرێت:**

أ. زۆربوونی لێدانی دڵ.

ب. ئازار لە گەدە.

ج. ئارەق کردنەوەی زۆر بەتایبەتی لەبەری دەست.

د. بەهێز بوونی لێدانی دڵ.

هـ. وشك بوونی ناو دەم و قورگ.

و. هەڵلەرزینی خۆنەویستانە.

3. نیشـانە دەروونییەکان (هەڵچوونەکانی ناوەوە) ئەمانە دەگرێتەوە:

أ. هەسـت کردن و چەقبەستنی بیرکردنەوە لەسەر خود.

ب. هەستکردن بە شەرمندەیی.

ج. هەستکردن بە نائاسودەیی.

د. هەوڵـدان بـۆ مانـەوە لـە شـوێنێکی دوور لە رووناکی.

هـ. هەستکردنبەکەمی. بەپێی رای شارەزایانی زانستی دەروونی تووشـبووان بەنەخۆشی شـەرمنی هەستیارییەکی

لەرادەبەدەر یـان هەیە بەرامبەر بە خـودی خۆیان، لێرەوە بەهۆی چەقبەستنی بیرکردنەوەو بایەخدانیان تەنیا بەخۆیان و هەسـتکردن بە کەمی و ئەو شڵەژانەی تووشی دەبن کاتێك کـە لەناو خەڵکدا دەبن یان مامەڵە لەگەڵ کەسـانی دیکەدا دەکەن، ئەمانە وایان لێ دەکەن توانای بایەخدان و بیرکردنەوە بەکەسانی دیکەو هەست و سـۆزییان، لەدەستبدەن، بەمەش دابران و دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی زیاتر دەبێت کە مرۆڤی توشبوو بە نەخۆشی شەرمنی زۆر بە دەستیەوە دەناڵێنێت.

چارەسەرکردنی: شـەرمنی زۆر لەم کاتەی ئێستادا بەشێوەیەکی بەرفراوان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی بەربڵاوە بەم

پێیە شارەزایانی زانستی کۆمەڵایەتی هەوڵێکی زۆر دەدەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ ئەم نەخۆشییەوە کلینیکی تایبەتی هەیە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بەهۆی بە بەکارهێنانی ئەم ڕێگایانەوە:

ـ فێرکردن و ڕاهێنانی کەسی نەخۆش بۆ پەیداکردنی شارەزایی کۆمەڵایەتی بۆ پەیوەندیکردن و کارکردن لەگەڵ کەسانی دی.

ـ فێرکردنی شێوە بیرکردنەوەی ڕاست و ژیرانە لە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

ـ فێرکردن و ڕاهێنانی نەخۆش بۆ بڕوا بوون بەخۆی و بەتواناکانی و بەگرنگی لە بوونی وەك تاکێك لەو کۆمەڵگەیەی کە تیایدا دەژی.

ـ ڕووبەڕووبوونەوەو لابردنی هۆکاری شەرمنی لەڕێگەی وردە وردە ئاشناکردنی نەخۆش بەشارەزاییە کۆمەڵایەتیە پۆزەتیڤەکان یەکێك لەو ڕێگایانە پێی دەوترێت، نواندن یان لاساییکردنەوەی ڕۆڵ و هەڵوێستەکان.

بەشێوەیەك نەخۆش وا خۆی دەردەخات لەو هەڵوێستانەدا کە دەبنە هۆی شەرمندەیی بۆی ڕۆڵێکی پۆزەتیڤ دەبینێت وەك خۆ دەرخستن بەو شێوەیەی کاتێك قسە لەگەڵ کەسانی دیکە دەکات و لەکاتی دەستپێکردن بە قسە کردن بە تێپەڕبوونی کات ئەم خۆدەرخستن و نواندنە لەژیانی واقیعی ئاساییدا بۆ ڕەفتار دەگۆڕرێن.

ـ ڕاهێنانی کەسی شەرمن بۆ ئەوەی خۆی جڵەوی دەستپێشخەری بگرێتە دەست لە یارمەتیدانی خۆیدا بۆ ئەوەی لەو شەرمنیە زۆرەی تیایدا دەژی ڕزگاری بێت، ئەویش لەڕێگەی ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراوە کە خۆی ئارەزووی دەکات یان پێویستە ئەو کارە جێبەجێ بکات، بەڵام بەهۆی شەرمە زۆرەکەیەوە ناتوانێت بەئەنجامی بگەیەنێت.

زانایانی بواری سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی ئەم ئامۆژگارییانە دەخەنەڕوو بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی تووشی شەرمنی زۆر بوون.

1. لەسەر پەڕاوێك بنووسە چیت دەوێت بیکەیت و هۆی دوو دڵی لەو شتەی دەتەوێت بیکەیت و هەڵسەنگاندنی خۆت لە ڕێگەی تۆمارکردنی ژمارەی ئەو جارانەی کە ویستووتە ئەو کارە جێبەجێ بکەیت بە نیازبوون لەسەر ئیش و چیت بە سەر هاتووە دوای جێبەجێ کردنی ئەو ئیشەی کە نیازت بووە بیکەیت.

2. کارکردن لەسەر گەشەپێدانی شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکانەوە:

ـ بەپێی ڕای زیمباردو گەشەپێدانی شارەزایی کۆمەڵایەتی تایبەت بە پەیوەندی و کارلێکردن لەگەڵ کەسانی دیکە کارێکی زۆر پێویستە ئەویش بەهۆی ئەم ڕێگایانەی لای خوارەوە ئەگەر توانیت پەیرەوی بکەیت:

ـ دەستپێشخەر بە لە قسەکردندا و باشترین هۆکار بۆ دەستپێکردن بە قسە پیاهەڵدانە یان دەربڕینی سەراسیمەیی خۆتە بەرامبەر بە سیفەتێك یان شتێکی دیاریکراو لە کەسانی دیکەدا.

ـ ڕۆژانە سڵاو لە پێنج کەسی نەناس بکەو لە یادیشت نەچێت لە کاتی سڵاوکردندا زەردەخەنە لەسەر ڕووخسارت بێت.

ـ بچۆ بۆ بازار و پرسیار لەسەر چەند ڕێگاو شوێنێکی دیاریکراو بکە تەنانەت ئەگەر هاتوو ئەو شوێنانەشت زانی گرنگ ئەوەیە دەست پێشخەری قسە کردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکەیت و ئەوە لەیاد مەکە سوپاسی ئەو کەسانە بکەیت کە پرسیارت لێکردوون و ئەوانیش بە نەرم و نیانی و بە ئەدەبەوە وەڵامیان داویتەتەوە.

چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ چارەسەر کردنی شەرمنی زۆر:

ـ پرۆفیسۆر فلیپ زیمباردو یەکێکە لە شارەزایانی سایکۆلۆژی بەوە ناسراوە گرنگی بە بابەتی دیاردەی شەرمنی کۆمەڵایەتی دەدات بەو پێیەی پێشەنگە لە لێکۆڵینەوەی شەرمنی لە وڵاتە یەکگرتووەکان و بە تایبەتی لەزانکۆی ستانفۆرد.

بە پێ ی ڕای زیمبادرو دانەری پەرتووکی شەرمەنی: شەرمەنی گەر لە هەندێك کاتی گونجاو دابوو بەسیفەتێکی پۆزەتیف دادەنرێت و ڕەنگدانەوەی خوڕەوشتی جوانە هەروەها ئاماژەیە بۆ نەرم و نیانی و خاکێتی ئەو کەسەو ئەمانەش بە سیفەتی پۆزەتیف لە کەسێتیدا دادەنرێن بەهەر حاڵ شەرمنی نێگەتیف بەپێ ی ڕای ئەم پرۆفیسۆرە لە هەڵسوکەوت تاك لە کۆمەڵگادا دەردەکەوێت، چونکە شەرمنی بێ یاساو ئەنجامێکی

دەروونی خراپی لەسەر تاکە کەس دەبێت

دەبێتە هۆی خراپ بوونی باری تەندروستی

دەروونی، زیمبادرو درێژە بە ئامۆژگاریەکانی دەدات و دەڵێت:

- هـەوڵ بدە نامەیـەك بۆ خۆت بنوسـیت کاتێك

هەسـتێکی ناوەکیت دەربـارەی بابەتێکی دیاریکـراو دەبێت

دەتەوێت دەریببڕیت.

- ئەگـەر حەزت لە نامە نووسـین نەبوو دەتوانیت

ئامێری تۆمارکردن بەکاربهێنیت دوایی گوێی لێ بگریت و یان

نامەکە بخوێنیتەوە.

- هەوڵدان بۆ بە دەست هێنانی بڕوابەخۆبوون و بە

تواناکانی لە ڕێگەی نوسـینی خاڵە لاوازەکان لە ئەستوونێکی

تایبەتیدا و لەبەرامبەر هەر سیفەتێکی لاوازی سیفەتە دژەکەی

بنووسە بۆ نموونە:

بڕوا بە خەڵك ناکەم ــــــــ بڕوا بەخۆم دەکەم.

خەڵکان ڕقیان لێمە ــــــــ من خۆشەویستم لەناو

خەڵکاندا.

شـەرمنی لە باوەڕەوەیە ــــــ دەستی خوا لەگەڵ

کۆمەڵدایە.

دوای نووسینی هەستی دژەکان هەوڵ بدە بیربکەرەوە

لە هەڵسوکەوتت ئەمەش لە هەڵسوکەوتە باشەکاندا خۆشیت

پێ دەبەخشێت.

سەرچاوە:

www.balagh.com

کلۆنکردنی مرۆڤ لەئەمەریکا

سۆزان

کۆمپانیایەکی ئەمەریکی کلۆنکردنی کۆرپەلەی بەمەبەسـتی دەستکەوتنی قەدەخانەکان ڕاگەیاند کەلەچارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی کوشندەدا سودیان لێوەردەگیرێت.

کۆمپانیای» سـتیماگن» ی کالیفۆرنـی ڕایگەیاند لەخانەی پێگەیشتووی پێسـتەوە توانیویانە کۆرپەلەی مرۆڤ کلۆن بکەن بەو هیوایەی ئـەم تەکنیکـە یارمەتیان بدات بۆدەسـتکەوتنی ئـەو قەدەخانانەی لەچارەسـەرکردنی نەخۆشیەکوشـندەکاندا بەکاردەهێنرێن.

توێژەرەوەکان ئەوەشیان ڕاگەیاند تائێستا توانیویانە پێنج کۆرپەلە لەخانەکانی پێستی دووپیاو کلۆن بکەن.

لەدوای وردبوونەوە و پشـکنین توێژەرەوەکان بەتەواوەتی لەوە دڵنیـا نەبوون ئەم کۆرپەلانە کۆپی تـەواوی ئەو دووپیاوە دەربچن تەنیا سیانیان نەبێت ، هەروەها کۆرپەلەکان لەم پرۆسەی وردبوونەوەو پشکنینەدا لەناوبران.

کۆمپانیای سـتیماگن بۆئـەم کۆرپەلانـە 25 هێلکۆکەی لەژمارەیـەك خۆبەخشـەوە وەرگرتـووە، بەپێی ئـەو هەواڵەی کەلەگۆڤاری (Stem cell) دا بڵاوبۆتەوە.

نوسەری سـەرەکی ئەم توێژینەوانە ئاندروفرنش لەبەیانێکدا ڕایگەیانـد: «هەرچەندە ئەم لێکۆڵینەوەیـە بەهەنگاوێکی گرنگ دادەنرێت لەپەرەسەندنی بەکارهێنانی قەدەخانەکان بۆمەبەستی چارەسەرکردن، بەڵام واپێویست دەکات توێژینەوەی زیاتر ئەنجام بدرێت بۆ دڵنیا بوون لەئەنجام و جێبەجێکردنەکانی».

ئەمە یەکەمجار نییە توێـژەرەوەکان کۆرپەلەی کلۆنکراوی مرۆڤ بەرهەم دەهێنن، پێشتر توێژەرەوەکان لەزانکۆی نیوکاسلی بەریتانی ساڵی 2005 ڕایانگەیاند کەتوانیویانە یەکەم کۆرپەلەی کلۆنکراوی مرۆڤ لەبەریتانیا بەرهەم بهێنن.

بۆئـەم مەبەسـتە ناوکـی یانـزە هێلکۆکەیـان ڕابـردو ترشـەناوکی ڕیبی بێ ئۆکسـجینیان لەجیاتی دانا لە قەدەخانە کۆرپەلەییەکاندا.

توێژەرەوەکانی سـتیماگن هەمان تەکنیکیان لەکلۆنکردنی مەڕی(دۆلی) دا بەکارهێنا کەیەکەمین ئاژەڵی شیردەری کلۆنکراوەو لەساڵی 1997 دا لەدایك بوو.

لەساڵی 2004 دا توێژینەوەیەکی کۆری بەناوی هوانگ وو-سـوك ڕایگەیاند کەتوانیویەتی کۆرپەلـەی مرۆیی کلۆن بکات و و قەدەخانە کۆرپەلەییەکانی لێ دەربهێنێت، ئەمەش پێش ئەوەبوو کەدان بنێت بەفروفێڵەکانیدا.

يۆگا.. شێوازێكی زۆر كۆنی چارەسەر

محەمەد ئەحمەد

زانستی یۆگا، ئەو زانستەیە كە لە مەعریفەیەكی كۆنی هیندییـــەوە (ڤیدا - VEDA) هەڵقوڵاوە، ووشـــەی «یۆگـــا» لەزمانی ئاســـیای كۆنـــدا بەكارهاتـــووەو بەمانای یەكگرتن لەنێوان جەســـتەو ئەقڵو نزیك بوونەوە لە خودا دێت، یۆگا جیاوازی لەنێوان جەستەی مرۆڤو ئەقڵیدا ناكات، بەڵكو دەیانكاتە یەك یەكە.

فەلســـەفەی یۆگا ئەو پرەنسیپانەی خۆی دەخاتە ڕوو كە ئاستی بینینی لە هەموو لایەنەكانی ژیانی ڕۆحیو ئەقڵیو جەستەییدا زۆر ڕوونە، مرۆڤ تیایدا بنكەیەكە بۆ هێزە جووڵاوو جێگـــیرەكان، هەتاوەكو لایەنە جێگیرەكەی گەشـــە بكات، دەسەڵاتی بەســـەر لایەنە جووڵاوەكەدا زیاتر دەبێت.

یۆگـــا پێـــش پێنج هـــەزار ســـاڵ لە هیندســـتان بەدەركەوتووەو جۆرێكە لە مەشقی تێرامان كە تا دێت زیاتر لە جیهاندا بڵاودەبێتەوە، لە مەشقەكانیدا سەرنج دەخاتە سەر تەواوی هێزی ڕۆمانیەت، دەرەنجامیش تەندروستی دڵ بەباشی رادەگرێتو ماســـوولكەكان چالاك دەكات، لەلایەكی دیكەشەوە دڵنیاییو ئارامی بەدەروون دەبەخشێت، واتە

جۆرێکە لە مەشقی ئەو تێرامانەی کە سنوورێك بۆ نیگەرانی دادەنێتو زەین ڕوون دەکاتەوە.

خەڵکی ئەمڕۆ چل جۆر لە یۆگا بەکاردەهێنن، جۆری (هاپا) کە کۆنترینو بەربڵاوترینیانە، مێژووەکەی بۆ چاخە کۆنەکان دەگەڕێتەوە، ئەمجۆرە لە مەشقدا شێوازی هەناسەدان بەچەند بارێکی جیاواز بەکاردەهێنێتو زیاتر بۆ ئەو کەسانە دەگونجێت کە بەدەست پەستانی دەروونییەوە یان ماندووبوونێکی زۆرەوە دەناڵێنو پێویستیان بەخاوبوونەوە هەیە.

جۆرە بەربڵاوەکانی یۆگا، ئەمانە لەخۆ دەگرێت: (هاپا ئەماندا- یۆگای تێرامان)و (ئەشتانجا - یۆگای جووڵە)و (یۆگای بیرخامای گشتی هیندی- یۆگای گەرمی)و (ئەنتیجرال- وەك سەرەتایەکی یۆگای تێرامان)و (کۆندالینا - یۆگای دەروونی ئاگر)و (کریبالۆ - یۆگای خۆڕاگری تایبەتی، بەپێی پێداویستی کەسەکە)و (لینجار- یۆگای وورد).

لەگەڵ ئەوەی جۆرەکانی یۆگا فرەو زۆرن، بەڵام هەڵبژاردنی ئەو جۆرەی کە تۆ پێویستتە هێندە گران نییە، دیاریکردنی جۆری گونجاویش کەوتۆتەوە سەر دیاریکردنی ئامانجەکانی خۆتو ئاستی توانای ئێستات.

ئەگەر تۆ پێشتر یۆگات تاقی نەکردۆتەوە، ئەوا دەبێت زۆر لەسەرخۆ دەست پێ بکەیت، چونکە یۆگا پلە بەپلە بەئەنجام دەدرێتو ئاگاییانە بەرەو پێش دەچێت، دواتر ئاکامە خوازراوو دیاریکراوەکان بەخێرایی دێنەدی بەبێ ئەوەی هەست بەتێپەڕبونی کات بکەیت.

لەڕووی سوودەکانی یۆگاوە، دەکرێت بڵێین وەرگرتنی یەك وانە لە یۆگادا دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل لەلەشدا، کە هۆرمۆنێکەو دەبێتە هۆی نیگەرانیو ماندوێتیو وەك زاناکان رایانگەیاندوە کاریگەری بەهێزی هەیە لە دروست کردنی چەوری لەدەوروبەری گەدەدا، بێجگە لەوەی بەئەنجامدانی مەشقی یۆگا دەیان سوودی دیکەی هەیە وەك کەمکردنەوەی ئەگەری دوچاربوون بەشەکرەو نەخۆشیەکانی دڵ.

کۆمەڵێك لە توێژەران لێکۆڵینەوەیەکی ووردیان سەبارەت بەیۆگاو سوودەکانی بەئەنجامدا، ئەو تیمە پشکنینی خوێنیان بۆ (16) کەس لەوانەکرد کە بۆ ماوەی هەفتەیەكو ڕۆژانە (50) دەقیقە مەشقی یۆگایان دەکرد، تێبینیان کرد بەڕێژەی کۆلیسترۆل بەشێوەیەکی خێراو هەر لەیەکەم ڕۆژی مەشقەکەیانەوە نزم بۆتەوە، ئەو توێژینەوانەش تا ئێستا بەردەوامن بۆ زانینی ئەو میکانیزمەی کەوا دەکات ئەم هۆرمۆنە بەرێگەی مەشقی یۆگا نزم دەبێتەوە، هەرچەندە پزیشکەکان تا ئێستا نازانن ئەو ماوەیە چەندە کە کاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەلەشدا دەمێنێتەوە، هەروەها نازانن ئەو ماوەیە چەندە کە بۆ بەدەستهێنانی سوودە گەورەکەی ئەم وەرزشە پێویستە، بەڵام ئاشکرایە ئەو کەسانەی هەست بەنیگەرانیو خەمۆکی دەکەن، سوودێکی زۆر لە مەشقی یۆگا وەردەگرن بۆ دەربازبوونیان لە پەستانەکانو خاوبوونەوەیان بێجگە لەوەی باشترین دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل لە خوێندا دروست دەبن.

شـــایانی باســـە، لەم دواییەدا پســـپۆرانی جوانکاری ئامۆژگارییەکیان ئاراستەی خانمان کردووە بۆ بەئەنجامدانی مەشقی یۆگا، لەو ڕووەی کە سوودی بۆ لەش زۆرە، بەتایبەتی ماسوولکەکانی دەموچاو کە (57) ماسوولکەن، ئەگەر ڕۆژانە بۆ ماوەی (10) دەقیقە ئەو ماسوولکانە بجوولێنرێن ئەوا پیربوون دوادەخـــاتو بەرەنگاری چـــرچ بوون دەکاتـــەوە. زۆرجاریش بەرگوێمانە دەکەوێت کە هونەرمەندو ئەکتەرە بەناوبانگەکان سەرقاڵی مەشقی یۆگا دەبن.

بوارە سەرەکییەکانی یۆگا

یاما YAMA: کە پێنج ڕێســـای هەڵســـوکەوتە لە ژینگەی دەرەکی تاکداو بەردەوام کاردەکاتە سەر بیرکردنەوەو کردەکانی، ئەوانیش (ڕاستگۆیی - ناتوندو تیژی - چاو نەبرینە موڵکی کەسی دی- نەبوونی تەماع - مانەوە بەعازەبیو سەڵتی، واتـــە ئـــەو حاڵەتەی کە ژیان لـــە تاکیداو لـــە ئاقارێکی باڵادا بێت).

نیامـا NIYAMA: ئـــەو چالاکیانەیە کە لەخۆوە پەرە دەســـێنن، کاتێك دەگاتە پلەو حاڵەتێکی یۆگا، ئەوانیش (پاکژی - ڕەزامەندی - سك هەڵگووشین - گەڕانو تەرخان بوون بۆ خودا).

ئاســانا ASANA: ئـــەو بـــارودۆخو مەشـــقە جەســـتەییانەیە کە پەرە بەجەســـتەی تەندروست دەدات بۆ دەست پێکردن بەدانیشتنێکی درێژ بۆ تێرامان.

پرانایامـا PRANAYAMA: واتـــە بـــواری هەناسەدانو هێزی ژیان، دەکرێت مرۆڤ بۆ چەند ڕۆژێك بێ نانو ئاو بمێنێتەوە، بەڵام ناتوانێت بۆ چەند دەقیقەیەك زیاتر بەبێ هەواو هەناسەدان بژی، تەنها لە ئاستە ئاگاییە باڵاکاندا نەبێت، واتە کاتێك دەگاتە حاڵەتێکی یۆگا، کە دەکرێت لەخۆوە بۆ ماوەیەکی درێژ هەناسەدان ڕابگرێت.

پراتیاهارا PRATYAHARA: واتە کێشـــانەوەی هەستەکان لە مەبەستەکانی تاوەکو هزر لە کۆسپە هەستیەکانو شێوە ئاساییەکانی دەرك پێکردن ئازاد بێت، ئەمەش لە یەکەم قۆناغی چوونە نێو قووڵایی هزرەوە ڕوودەدات.

دهارانا DHARANA: واتە کشـــانەوە لە فرەییو هەڕەمەکێتـــی هزرەکانو یەکخســـتنی ووریایی لەســـەریەك بابەتی ناوەکی.

دیانا DHYANA: بریتییە لە ڕاگرتنی تێکچوونە هزرییەکانو گەیشتن بەئاستە قوڵترەکانی ڕێڕەوی بیرکردنەوە لە ئاقاری چاوگەی هزرەکاندا.

ســەمادی SAMADHI: واتـــا حاڵەتی یەکبوونی هۆش لە حاڵەتێکی ڕەهادا، کە بێ ســـنوورەو بەتوانا لە ئاســـا بەدەرەکان دەناسرێتەوە.

یۆگـــا لەڕێی کۆمەڵێك مەشـــقی ئەقڵیو بارودۆخی جەستەییەوە بەئەنجام دەدرێت، بەجۆرێك جووڵەی جەستەو ئەندێشـــەکردنی ئەقڵی لەگەڵ ڕێی هەناسەداندا دەگونجێت، مەشقەکانی یۆگا بۆ ڕاگرتنی پەستان لە سستمی هۆرمۆنەکان لەلەشـــدا دانـــراوە، دواتر بـــۆ زیادکردنی تواناکانـــیو توانای تەندروستی مرۆڤ بەگشتی.

سستمی هەناسەدان لەسەر ئەو پرەنسیپە دانراوە کە هەناســـە چاوگەی ژیانی مرۆڤە، ئەو کەسەی مەشقی یۆگاش دەکات پلە بەپلە سستمەکانی مەشقی هەناسەو مەرزشیەکان زیاتر بەئەنجام دەدات، پاشـــان جەستەو ئەقل لەسەر وردبوونەوەو تێڕامان ڕادەهێنێت، ئەویش ڕۆژانەو بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەتـــا ئەقڵێکی بەئاگـــاو خاوێن بەدەســـت دەهێنێت، لەگەڵ یادەوەرییەکی بەهێزو جەستەیەکی تەندروست.

مەشقەکان لەدیدی یۆگادا تەنها لە پێناو جەستەیەکی مادی یان تەنها ئەقل نییە، بەڵکو مەبەستی لە مرۆڤە وەك گشت، تاوەکو گەشەی پێ بداتو جەســـتە مادییەکەی بەکەڵکی ئەوەبێت ڕۆحێکی تێدابێت، هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی جەستە لە چالاکیو جووڵەی پێویستدا، بێگومان بۆ ئەمەش پێویستی **بەم هۆکارانە دەبێت:**

1. تیشکی سەروو وەنەوشەیی لە تیشکی خۆر.
2. ئۆکسجین.
3. خۆراکی سروشتی، خاوێنو تازە.
4. شـــلەمەنیە خاوێنو تـــازەکان وەك ئاو وگیراوەی میوەو سەوزەو گژوگیا سروشتییەکان
5. ڕاهێنانی جەســـتەیی تا ئەوکاتەی ئامادە دەبێت بۆ هێمنیو سەرنجدان، ئەویش بەهۆی مەشقە جیاوازەکانی یۆگاوە.

بەم پێیە بە ئەنجامدانی یۆگا یاریدەی مرۆڤ دەدات هاوسەنگیەکی سروشتی لەنێوان ئەقڵو جەستەدا دروست بکاتو لەوێشەوە تەندروستی خۆی بەیان دەکات، کە مانای ئەوەنیە جەستە نەخۆشی تێدا نەبێت، بەڵکو بێجگەلەوە دروست کردنی ژینگەیەکی ناوەکیە کەرێگەی تاك بدات بگاتە حاڵەتی هاوسەنگی کاریگەر لەسەر تەندروستی. بەجۆرێك کە لە توانایدایە بەسەر نەخۆشیەکانی وەك ڕەبو، ئازارەکانی پشتو تەنانەت شێرپەنجەشدا زاڵ بێت.

فەلسەفەی چارەسەرکردن بە یۆگا

بیرۆکەی یۆگا پشتی بە چارەسەرکردنی تەواو گشتی بەستوە بەجۆرێك مەشقەکانی جەستە تاکە لایەنێکە لەلایەنەکانی یۆگا، هەموو لایەنەکانیش پێکەوە بایەخ دەدەن بە هەڵقوڵینی ووزەی ناوەوەی لەش لەرێی شێوازەکانی مەشقی زاڵ بوون بەسەر هەناسەدانو ئەقڵدا، بێجگە لەوەی یاریدەی مرۆڤ دەدات بەسەر هەموو هەستکردنێکی نێگەتیڤیدا زاڵ بێت.

پسپۆرانی تەندروستی گشتی ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە مەشقەکانی یۆگا بەئەنجام بدەن، بەتایبەتی ئەوانەی پشت بە تێرامانو دانیشتن لەبارێکی جێگیردا دەبەستێت بۆماوەیەك کە لەنیو کاتژمێر کەمتر نەبێت، هەروەها ڕاگرتنی تێروانین لەیەك ئاراستی یان یەك خاڵ، لەم ماوەیەدا مرۆڤ هەست دەکات زۆر لەبارگەکانی ناوەوەی خۆی بەرەو دەرەوە بەتاڵ کردۆتەوە، واتە لەبری ئەوەی لەناوەوە بمێنێتەوەو چەندین حاڵەتی تێکچوون دروست بکات، سەرەرایی ئەوەش مرۆڤ هەست دەکات هەموو ئەندامەکانی لەشی بەپێی پێویست خاوبوونەتەوە توانای چالاك بوونەوەی هەیە، واتە دەربازبوونی لە هەموو داهێزرانو ماندووبوونەکانی.

هەندێك جۆری یۆگا بایەخ بە ڕۆڵی هەناسەدان بۆ تەندروستی لەش، لەم ڕووەوە تیۆرییەکانی نوژداری نوێ سەلماندویانە کە هەناسەدان هەرتەنها بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بەخوێن نییە، بەڵکو کاردەکاتە سەر ماسوولکەو سنگو سك، کەئەمیش وادەکات کاری هەرس کردنی ئاسان بێتو بەسەر گرفتەکانی هەناسەداندا وەك ڕەبو زاڵ بێت. یۆگا خەڵکی هان دەدات کە بەرێگەیەکی ڕاستو دروست هەناسەبدەن، چونکە ئەم کارە هەوکردنەکانی بۆری هەواو ئازاری پشتو هەرس کردنو کەموکورییەکانی هەناسەدان چارەسەردەکات، پاشان هەناسەدان ڕاست والە مرۆڤ دەکات کە لەتوانایدا بێت بەرگەی حاڵەتە کتوپڕە مەترسیدارەکان بگرێت کە بەندە بەهەناسەدانی خێراو لەسەرخۆوە.

ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەتوانن یۆگا وەك ڕیگەچارەیەکی گرنگو نوێ بەکاربهێنن، چونکە ئەوکەسانەی توانای بەرهەمهێنانی ئەنسۆلینیان باش نییە، واتە ئەم هۆرمۆنەی یاریدەی جووڵاندنی کلوکوز (چاوگەی ووزە) لەسوری خوێنو لەخانەکاندا دەدات. بەگوێرەی توژینەوە نوێیەکان هەندێك جۆری یۆگا وەك (هاپایۆگا-HATHA YOGA) واتە هاوسەنگی، سودێکی ڕاستەقینەیان هەیە بۆ هاوسەنگ کردنی شەکر لە خوێندا، چونکە ئەم جۆرە بەمانای هاوسەنگیو بەستنەوەی نێوان لەشو ئەقڵ دێتو بیرۆکەیەکی سەرەکی یۆگایە، لە توژینەوەیەکی ووردا تێبینی کرا ئەوانەی لە ڕۆژێکدا پێنج جار مەشقی یۆگا دەکەن، بری ئەنسۆلین لە خوێنیاندا هاوسەنگ بۆتەوە.

بەئەنجامدانی مەشقی یۆگا بۆ جارێك لە هەفتەیەکدا سوودێکی زۆری هەیە بۆ نەهێشتنی پەستانی دەروونیو نەخۆشیەکان، لەبەرئەوەشە یۆگا بۆ هەموو تەمەنێك دەشێتو گرنگیش ئەوەیە مرۆڤ بتوانێت لە وەرزشی یۆگادا پەرەبە تواناکانی خۆی بدات، بەوشێوازەی لەگەڵ تواناکانیدا دەگونجێت، بەکورتی دەکرێت بڵێین یۆگا دەبێتە چارەسەرو بەربەستێك لەبەردەم ئەم نەخۆشیانەدا: (هەوکردنی سییەکان، قەبزی، سەرما،خەمۆکی،ماندوبوونی ئەندامەکان، هەڵئاوسان-ئاوبەنگی، سەریەشە، هەرسی گران،نارێکی سوری مانگانە،لاوازی دەمارەکان، قەڵەوی، گرفتەکانی پرۆستات، ڕۆماتیزم، باکردن،لاوازی زایەندی، گێی لووت، هەوکردنی قورگ، چرچو لۆچی پێست...) هەر بۆیە ئێستا یەکێکە لە چاوگە بنەرەتیەکان لە نوژداری جێگرەوە لە خۆرئاوادا.

سەرچاوە:

Jidath.com

پرسيارو وەڵام دەربارەی تەندروستی منداڵ:

پەرچڤەی: بەناز قادر حەمە ساڵح

زۆربەی کات دایك نیگەران دەبێت بەبچوکترین گۆڕانکاری کەبەسەر منداڵەکەیدا دێت. لەبەرئەوە هەرزوو هەوڵدەدات بۆ بەدەستکەوتنی زانیاری ئەمە ئەگەر هاتوو ئەو گۆڕانکارییە لەسەر تەندروستی منداڵ درێژە بکێشێت، لێرەدا چەند پرسیارو وەڵامێك سەبارەت بەهەندێك لەو نەخۆشی و بارە ناتەندروستیانەی کەلەوانەیە دووچاری منداڵەکەت ببێتەوە، دەخەینە روو:

کوتان دژی ئەنفلۆنزا: لەگەڵ وێکنەچوون و جیاوازی ئەو بیروڕایانەی هەن سەبارەت بە کوتاندنی منداڵ بەدەرزی ئەنفلۆنزا پێشی تەمەنی چوونە قوتابخانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆینەی پزیشکەکان ئامۆژگاری ئەوەمان دەکەن کەمنداڵ پێویستە ئەم دەرزییەی لێ بدرێت پێش وەرزی (کۆکەو ئەنفلۆنزا) بەدووهەفتە، چونکە ئەم دەرزییە دوای دووهەفتە لە وەرگرتنی لەلایەن منداڵەوە کاری خۆی دەکات، وراستیش نییە ئەم دەرزییە منداڵ تووشی نەخۆشی دەکات، چونکە ئەم دەرزییە پێکهاتەی ڤایرۆسێکی زیندووە، زۆر کەم پێی دەچێت لەدوای وەرگرتنی ئەم سەرنجە چەند نیشانەیەکی ئاسای لەمنداڵدا بە دەربکەوێت وەکو

بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی ئاوسان و سوراییەك لە شوێنی لێدانی دەرزییەکە و هەندێکجار منداڵ ئازاری دەبێت لەلەشیدا، بەڵام هەموو ئەم ئازارانە دەروات و نامێنن لەماوەی دووڕۆژدا، ئەم ئازارەش دادەنرێت بە پاداشتێکی کەم کەمنداڵ دەیدات لەبەرامبەر بەدوورکەوتنەوەی لەتووشبوون بە ئەنفلۆنزاو نیشانە سەختەکانی ئەنفلۆنزا وەکو (بەرزبوونەوەیەکی زۆری پلەی گەرمی لەش،لەرزو تاو کۆکەو ئازاری ماسولکەکان) هەروەها ئەنفلۆنزابەرگری منداڵ کەمدەکاتەوەو وای لێدەکات دەستەمۆبێت بۆ تووشبوون بەهەوکردنی سییەکان و دڵ و مێشك. لەبەرئەوەی کوتانی ساڵانە دژی ئەنفلۆنزا کارێکی پێویست و سەرەکییە، لەگەڵ رەچاوکردنی ئەوەی کەهەر لەگەڵ سەرەتای وەرزی زستاندا گروپێکی تازەی ڤایرۆس دەردەکەوێت ئەم کوتانە سەلامەتی منداڵ دەپارێزێت لەسەرەتای تەمەنی شەش مانگی یەوە، بەڵام ئەم کوتانە هەستیارییەك لەبەرامبەر هێلکە دروست دەکات بەهۆی بوونی ماددەکانی هێلکە لەپێکهاتەی دروستکردنیدا.

نزگەرەلێدان:

بۆچی زۆرینەی منداڵ تووشی نزگەرە دەبن بەتایبەت شەوان پێش کاتی نوستن، نزگەرە شتێکی ئاساییە لەمنداڵدا، چونکە بەهۆی پێنەگەیشتنی تەواوی کۆئەندامی دەماخەوە روودەدات لەمنداڵدا. هەندێك لەپزیشكان ئاماژە بەوە دەکەن کە نزگەرە چەند بارە دەبێتەوە لەمنداڵدا تادەگاتە تەمەنی چوارمانگی زۆرجار نزگەرە دوای نان خواردن دەردەکەوێت بەومانایەی کاتێك کەگەدەی منداڵ پڕدەبێت لەخواردن، یاخود دوای قووتدانی هەوا لەکاتی نانخواردندا. هەروەها زۆرجار لەکاتی زیادەرەوی لەدواندنی منداڵ و یاریکردن لەگەڵیدا ببێتەهۆی دروست بوونی نزگەرە لەبەرئەوە پێویستە لەکاتی هێمنی و ئاساییدا نان بەمنداڵەکەت بدەیت.

هەرکاتێك نزگەرە لێدانی منداڵەکەت درێژەی کێشا. هەوڵبدە بیکەیتە باوەش و هانی بدەیت بکەوێتەسەر ئێڵنج دان تاوەکو بەتەواوی نزگەرەکەی نامێنێت. نزگەرەکارناکاتەسەر کرداری هەناسەدان و هەناسەوەرگرتنی منداڵ. بگرە زۆرینەی منداڵی شیرەخۆرە خەو دەیانباتەوە لەکاتی تووشبوونیان بەنزگەرەلەبەرئەوەلەکاتێکدا منداڵەکەت تەندروستیەکی باشی هەیە پێویست بە نیگەرانی ناکات لەکاتی تووشبوون بەنزگەرە.

ماندووبوونی چاوەکان:

شێوەی ئەو پەڵە رەشانەی لەدەوری چاوی منداڵدا دروست دەبن کەتەمەنیان تەنهاساڵێکە دیمەنێکی جوانی نییە. ئایا ئەم پەڵە رەشانە بەهۆی کەمی خەوەوە دروست دەبێت؟ لەراستیدا زۆربەی پزیشكان هۆکاری کەمی خەو بەدووردەگرن لەتووشبوونی منداڵ بەو پەڵە رەشانە لەبەرامبەردا پزیشكان تووشبوونی منداڵ بەو پەڵە رەشانە دەگەڕێننەوە بۆ دوو هۆکاری سەرەکی. یەکەمیان دەیگەڕێننەوە بۆ شێوەی دروست بوونی چاو وقوڵێتی چاو لەگەڵ سروشتی ئەو پێستەی دەوری چاوی داوە کەزۆر ناسکەو بەمەش وا لەچاوی منداڵ دەکات شێوەیەکی ماندووی پێدەبەخشێت خۆشبەختانە ئەم پەڵە رەشانە نامێنێت و دەپوکێتەوە لەگەڵ

گەشەی منداڵ و گەورەبوونی قەبارەی دەم و چاوی منداڵ بۆ زیاتر دڵنیا بوونیشی لەتەندروستی منداڵەکەت دەتوانیت سەردانی پزیشك بکەیت. دووەمیان: رەنگە ئەو پەڵەرەشانە نیشانەی ئەوەبێت کەمنداڵەکەت (کەم خوێنە) کەدەبێتەهۆی زەرد هەڵگەرانێکی نائاسایی کەنیشانەی دەرکەوتنی پەڵەی رەشە لەژێرچاودا. هەروەك دەبێتەهۆی وشکبوونەوەو کەمبوونەوەی کێشی منداڵەکەت بەشێوەیەکی کتوپڕ بەهۆی نەخۆشییەکی نائاساییەوە.

هەندێك هۆکاری دیکەش هەن دەبنەهۆی دەرکەوتنی ئەم پەڵە رەشانە وەکو (هەستیاری) لەوانەیە منداڵەکەت هەستیاری هەبێت لەبەرامبەر شتێك لەو شتانەی کەلەدەوریەتی. ئەگەر سەرنجی ئەوەت دا کەژێرچاوەکانی تووشی (خوێن تێزان) بووە ئەوا ئەمە نیشانەیە بۆئەوەی کەئەو دەزوولە خوێنانەی ژێرچاوی کارناکەن بەشێوەیەکی دروست ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کەناتەواویەك هەیە لەپاڵاوتەکردنی و دەردانی خوێن لەوناوچەیەدا.

ڤیتامین (سی) (C):

زۆرینەی پزیشکان ئامۆژگاری دایکان دەکەن کەشەربەتی پرتەقاڵ نەیەن بەمنداڵی ژێرتەمەنی یەك ساڵ واتە ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان((1) مانگ هەتا (11) مانگە) ئەمیش بەهۆی ئەو رێژە ترشییە زۆرەی کەلەشەربەتی پرتەقاڵدایە کەرەنگە ببێتەهۆی ترش بوونی گەدە. بەڵام ئایا دەتوانرێت لەجیاتی شەربەتی پرتەقاڵ بابەتی دیکەی پێکهاتەی ڤیتامین سی بدرێت بەمنداڵ؟

منداڵی شیرە خۆر پێویستی بە پێکهاتەی ڤیتامین (سی) نییە بۆ پارێزگاری کردنی تەندروستی پێستی و پووکەکانی و ئێسقانەکانی لەگەڵ خوێن.

بۆ دوورکەوتنەوەیان لە هەستیاری، چونکە خۆشبەختانە منداڵی شیرەخۆر هەموو پێویستیەکیان لە ڤیتامین (سی) لەرێگای شیری دایك یان شیری دەستکردەوەیە دەستدەکەوێت لەساڵی یەکەمدا، بەمەرجێك دایك ئەو خۆراکانە بخوات کەڤیتامین (سی) لە پێکهاتنیدایە. هەرکاتێکیش منداڵ توانی خواردنی رەق بخوات بێجگە لەشیر دەتوانرێت ئاوی میوەی بدرێتێ کەدەوڵەمەند بێت بە ڤیتامین سی کەرێژەی (45٪) پێویستیەکانی رۆژانەی بۆدابین دەکات لە ڤیتامین(سی). هەتاکاتی برینەوەی لەشیر. ڤیتامین سی دەتوانێت پێویستیە خۆراکییەکانی بۆ دابین بکات بەشێوەیەکی هاوسەنگ و تەندروست لەرێگەی (ترشی میوەو سەوزەوە).

هەوکردنی قورگ – لەوزەتێن:

هەندێك لەدایکان باس لەهەوکردنی قورگی منداڵەکانیان دەکەن بەبوونی گرییەك لەدەنگی منداڵدا لەکاتێکدا کەنەتووشی سەرمابووە نە ئەنفلۆنزا. ئایا ئەم نیشانەیە مانای نەخۆشی ترسناکە؟

هۆکارەکانی تووشبوون بەهەوکردنی قورگ زۆرن کەدەبێتەهۆی (گڕبوونی دەنگ) هەرچەندە ڤایرۆسەکان سەرپەرشتیارن لەتووشبوونی قورگ بەهەوکردن، بەڵام لەوانەیە قسەکردنیش بۆماوەیەکی زۆر ببێتەهۆی (گڕبوونی دەنگ). یاخود هەستیاری بۆری هەواو وەرگرتنی هەوایەك کە دوکەڵی جگەرەی تێدابێت یاخود تەپ و تۆزو پیسی ژینگە ببێتەهۆی (گڕبوونی قورگ) ئەمەش نابێتەهۆی نائارامی ئەگەر دوای ماوەیەك منداڵ دەنگی وەکو دەنگی ئاسایی لێهاتەوە لەنێو نۆرەکانی گڕبوونی دەنگیدا. ئەوەی پێویستە لەم کاتەدا بکرێت ئەوەیە منداڵەکە والێبکرێت پشوو بەدەنگی بدات لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەدەنگ هەڵبڕین و تورەیی لەکاتی قسەکردندا هەروەها خواردنەوەی بەشێکی زۆر لە شلەمەنی گەرم، هەرکاتێکیش ئەم گڕبوونی دەنگە بەهۆیهەوکردنەوە روویدابوو پێویستە داوا لە پزیشکی چارەسەر بکرێت (دژەهیستامین) بۆ نەخۆشەکە بنوسێت ئەگەر منداڵەکەت هەر نەیتوانی دەنگی وەکو دەنگی ئاسایی خۆی لێبێتەوە. بیبەرە سەردانی پزیشکی پسپۆری (لووت و گوێ و قورگ) رەنگە دووچاری بوونی (لووی گۆشتی بچووك) بووبێتەوە کەبەهۆی قسەکردن بەدەنگی بەرز دروست دەبێت و زۆرینەیان بەپشوودان و گەرانەوەی ئارامی و تەندروستی ون دەبن و نامێنن، بەڵام لێرەدا منداڵ پێویستی بەچارەسەرێکی دەنگی هەیە تابتوانێت لەکاتی قسەکردندا قسە بکات بەبێ ئەوەی هێزێکی زۆر لەخۆی بکات و کاربکاتەسەر دەنگە ژێیەکانی.

سەرچاوە: زهره الخليج (2008).

خەوبینین لای مرۆڤی نابینا و گرنگی خەون

پەرچڤەی: بەناز عەلی حەسەن

هەمیشــە مرۆڤ لەنێو قوڵاییەکانــی دەروونیدا بەدەســت ململانێیەکی توندەوە گیرۆدەیە، ئــارەزووی زۆر شــت دەکات، بەڵام ژیانی کۆمەڵایەتــی ناچاری دەکات حەز و ئارەزووەکانی خۆی بشــارێتەوەو خەفەیان بکات بەمەش مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو بەرداشەوە.

رێســا کۆمەڵایەتیەکان جۆرە رەفتارێکی بەسەردا دەسەپێنن، لەو لاشــەوە غەریزە و ئارەزووەکانی پاڵی پێوە دەنێن بۆ رەفتارێکی تەواو پێچەوانەی ئەو رەفتارەی ئادابە کۆمەڵایەتیەکان دەیخوازن، بەم پێیە مرۆڤ کەوتۆتە نێوان ململانێی ئازاری دەروونیەوە.

مــرۆڤ کە دەچێتە ســەر جێگای نوســتن، وەك منداڵێکی ســادەی بێ گوناه دەردەکەوێت، بەڵام لە راستیدا لەنێــو ناخیدا کۆمەڵێــك ئارەزووی خەفە کــراو و حەز و خولیای نەخواســتراو هەن کە حەز ناکات ئاشکرایان بکات، ئیدی دەنوێت، لە کاتی نوســتندا بەشێوەیەك لە شێوەکان دەست دەکات بە بەدیهێنانی حەز و ئارەزووەکانی.

لە ئێســتادا زاناکان لە خــەو دەکۆڵنەوە تاکو پەی بــەو گرێ و ئارەزوو خەفــە کراوانە بەرن کە لەنێو قوڵایی

ناخی مرۆڤدا خۆیان حەشار داوە، فرۆید دەڵێت: خەونەکان زمانی سروشتی دەروونن، ئێمە لەو زمانە تێ ناگەین، چونکە راهاتووین لەسەر زمانی بیرکردنەوەی لۆژیکی لە ژیانی وشیار و ئاگایماندا لە راستیدا زمانی خەونەکان نمونەیەکی رەسەنی پرۆسەی بیرکردنەوەی سەرەتایین، شیکردنەوەشی پێویستی بە زیرەکی و پسپۆری هەیە.

کاتێك ئێمە دەکەوینە خەوەوە، هەناگاو بە هەنگاو بازنەی خەو بینین قوڵ دەبێتەوە، هەتا دەگاتە کاتی خەو بینین هەروەها جوڵانەوەی خێرایی چاوەکان (rapid eye movement) گرنگەلەبەر ئەوەی کاتی بازنە خەو بینینە لە مرۆڤدا.

لێکۆڵەرەوەکان گرنگیان بە جوڵەی خێرایی چاو داوە، چونکە گرنگی لە کاروباری ئاسایی رۆژانەدا هەیە، تاقیشیان کردۆتەوە لەسەر چەند کەسێك تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوەو لە جوڵەی خێرایی چاوەکان لەکاتی خەو بینیندا دوریان خستوونەتەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك، بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسە زوو هەڵدەچێت و شتی لەبیر دەچێتەوە، ئەم تاقیکردنەوەیە بەڵگەی ئەوەیە کە خێرایی جوڵەی چاوەکان لەخەو بینیندا گرنگە، وێرای گرنگیەکەی بۆ تەندروستی مێشك و لایەنە سۆزداریەکان، منداڵیش زۆربەی کاتەکانی بە جوڵەی خێرایی چاوەکانی دەباتە سەر کە ئەمەش بۆ گەشەی منداڵ یارمەتیدەرە خەو تەنها بۆ جەستە گرنگ نییە، بەڵکو زۆربەی لایەنە شاراوەکانی دیکەش لە مێشکدا دەردەخات، هەروەها هەندێك لایەنی شاراوەی دەروونیش لە نەستدا، ئاشکرا دەکات.

لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە مێشکی مرۆڤ وەك هەر شتێکی دیکەی نێو ئەم گەردوونە شەپۆلی تایبەتی کارۆموگناتیسی هەیە، بەو پێیە دەگونجێت وەڵامدانەوەی شەپۆلی هەبێت بۆ شتەکان، هنری برجسون دەڵێت: هەر کاریگەریەك لەکاتی خەودا بکەوێتە سەر هەستەکان دەبێتە هۆی خەون بینین لەجۆری ئەو کاریگەرییەوە، بۆ نموونە: ئەگەر قاچەکانت لەجێگەی سەقامگیریدا نەبوو لەکاتی نوستندا ئەوا خەونێك دەبینیت کە وادەزانیت دەفریت، یاخود گەر لەنزیك چاوت مۆمێك یان رووناکییەك هەبوو لەکاتی خەون بینین دا خەون بەئاگرکەوتنەوە دەبینیت.

لێکۆڵینەوە لەسەر 375 گەنجی نابینا ئەنجامدراوە سەبارەت بە خەونەکان کەئەو کەسانەی هەر لە منداڵییەوە نابینان (واتە زگماکن، یان پێش تەمەنی 5 ساڵی کوێربوون، ئەم جۆرە کەسانە وێنەیان نییە بۆ خەونەکان، بەڵام لەهەمان کاتدا هەستی بەرکەوتن، بیستن، تام کردنیان زۆر بەهێزە، بەڵام ئەو کەسانەی کەلەتەمەنی 5 بۆ 7 ساڵیدا نابینا بوون ئەمانە هەندێك وێنە لەخەونەکانیاندا دەبینن، بەڵام ئەو کەسانەی بەهەر هۆیەك بێت لەدوای تەمەنی 7 ساڵیەوە توانای بینینیان لەدەستداوە دەتوانن بەتەواوەتی وێنەو شتەکانی دەوروبەریان بکەن لەخەونەکانیان ببینن، هەروەها ئەو کەسانەی پێش تەمەنی 5 ساڵی نابینابوون زۆربەیان هەستی شەشەمیان بەهێزە.

کەسی نابینا بەهۆی بێ بەختی و سەرنەکەوتن لە خەونەکانیدا بەهۆی نەبینینی وێنەشتەکانی دەوروبەری لەواقیعدا زۆر ئازار دەچێژێت.

دەرەوەی وڵات هەندێك کەسانی نابینا لەوڵاتانی دونیادا ئێستا سەگ دەکەنە هاورێی هەمیشەییان کەبەردەوام لەگەڵیاندا دەبێت و لەهاتوو چۆو رۆیشتندا یارمەتی رێنیشاندانیان دەدات.

ئەو کەسانەی کە هەر لە تەمەنی منداڵیەوە زگماکن خەو دەبینن، بەڵام خەو بینینەکانیان بە بێ وێنەیە، هەرچی ئەوانەیە کە لەدوای تەمەنی 5 ساڵی نابینابوون خەون دەبینن و وێنەی خەوەکانیان دەزانن، بەڵام بەگشتی کەسانی نابینا بەهۆی نابیناییانەوە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و تێکەڵاوبوون لەگەڵ کەسانی دیکە لە خەوەکانیاندا زۆر زۆر کەمە، ئەو خەونانەی کە دەیبینن تەنها بریتیە لە هەستی خۆیان و هەر هەستی خۆشیانە ئەو شتانە دروست دەکات، هەروەها لێکۆڵەرەوەکان لەسەر چەند کەسێك تاقیکردنەوەیان کردووە کە لە خەوەکانیاندا زۆر ترساون لەوەی کە سەگەکانیان لەناو بچێت بە تایبەتی ئەو نابینایانەی کە سەگیان هەیە.

سەرچاوە:

www.dream and analysis.com

بۆمبای کارۆموگناتیسی

جوان رەئوف

وا دانێ کە بەڕێزتان بێ کارەبان بۆ ماوەی تەنها یەك ڕۆژ، دیارە بۆ ئەوەی کارەکانت رابپەڕێنیت چاوەڕوانی هاتنەوەی وزەی کارەبا دەکەیت، بەڵام ئەگەر پچڕان و نەمانی وزەی کارەبا ماوەیەکی زۆری خایاند ئەوا دەبێت ژیانت بگوزەرێنیت لە تاریکیدا هەروەك لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بیت، و ناتوانیت سود لە دەستکەوتە نوێیەکانی زانست و تەکنیکی سەردەم وەربگریت وەك ئەوە تەلەفزیۆنەکەت یان کۆمپیوتەرەکەت و یان بەفرگرە و بەستەرەی ماڵەکەت و هەموو ئامێرە کارەباییەکانی دیکە کە ژیانی سەردەمیان پێوە بەندە بەکاربێنیت !

ئەو بارودۆخە ئائەوەیە کە بۆمبای کارۆموگناتیسی بەرهەمی دێنێت، کە بە تەقینەوەی ئەو بۆمبایانە هەموو سورە ئەلکترۆنیەکان کە لە نیمچەگەیەنەرەکان Semiconductors دروستکراون لە کار دەکەون و بە بەکارهێنانی چەند بۆمبایەکی لەو جۆرە لە مەیدانەکانی جەنگدا وا لە لایەنی بەرامبەر دەکات (دوژمن) کە تەنها چەکە کۆنە کلاسیکیەکانی لە بەر دەستدا بۆ بمێنێتەوە کە

ئەوەش دەبێتە هۆی دۆراندنی لەو جەنگەدا. بۆیە جێگای خۆیەتی کە تیشکێك بخەینە سەر ئەو جۆرە بۆمبایانە و بیرۆکەی دروستکردن و ئیشکردنیان بزانین.

بیرۆکەی ئیشکردنی بۆمبای کارۆموگناتیسی یان چەکی پرتەی کارۆموگناتیسی لە نێو سورە ئەلکترۆنیەکاندا پشت بە بەرهەمهێنانی بواری کارۆموگناتیسی زۆر بەهێز و گەورە دەبەستێت. بواری کارۆموگناتیسیش شتێکی نوێ نییە، چونکە تیشکی کارۆموگناتیسی ئەو شەپۆلە رادیۆییانەن کە ئێستگەکانی A.M و F.M ی رادیۆکان بەرنامەکانیانی لە سەر بلاو دەکەنەوە، هەروەها رووناکی و تیشکی خوار سور و تیشکی X و تیشکی گاما هەموو شەپۆلی کارۆموگناتیسین. دەبێت ئەوەش بزانین کە بواری کارەبایی گۆراو بواری موگناتیسی گۆراو دروستدەکات و بە پێچەوانەشەوە، هەروەك چۆن نێرەری نیشانەرادیۆییەکان بوارێکی موگناتیسی دروستدەکەن لەمیانەی رۆیشتنی تەزووی کارەبایی بە نێو سورەکارەبایەکی داخراودا، ئەو بوارە موگناتیسیەش تەزوویەکی گۆراو دروستدەکات لە سورەکارەبایەکی دیکەی داخراودا کە ئەویش سوری وەرگرە کە لە ئەنتێناکەیەوە دەستپێدەکات، نیشانەیەکی رادیۆیی لاواز دەتوانێت تەزوویەکی کارەبایی پێویست دروستبکات کە رادیۆکەی پێ کاربکات و بەرنامەکان وەربگرێت، بەلام ئەگەر توندی تیشکە رادیۆییەکە زیاتر کرا ئەوا تەزوویەکی گەورە لەو سورانەی وەرگردا زۆر گەورە دەبێت دروستدەبێت بە جۆرێك ئەو سورە ئەلکترۆنیانە دەسوتێنێت کە لە سورە تەواوکاریەکان و پارچە ئەلکترۆنیەکانی دیکە دروستکراون.

وەرگرتنەوەی ئەو نیشانە رادیۆییە بەهێزانە دەبێتە هۆی دروستبوونی بواری موگناتیسی گەورە و کە ئەوەش لای خۆیەوە تەزوویەکی کارەبایی لە هەر گەیەنەرێکی کارەباییدا دروستدەکات، بۆ نمونە هێلەکانی تەلەفۆن و گواستنەوەی ووزەی کارەبا و بۆریە کانزاییەکانی ئاو ئەوانە هەموویان رۆلی ئەنتێنا دەبینن و ئەو تەزووە کارەباییانە وەردەگرن و دەیانگوێزنەوە بۆ ئەو ئامێرانەی پێیانەوە بەستراون وەك تۆرەکانی کۆمپیوتەر و دینەمۆکان و ترانسفۆرمەرەکان و ئەوانی دیکە و دەیانسوتێنن.

بەلام ئاخۆ چۆن ئەو بوارە کارۆموگناتیسیە زۆر بەرزانە دروستدەکرێن؟

لە ئێستادا بیرۆکەی بۆمبای کارۆموگناتیسی بە زۆری لە هەوالەکاندا باس دەکرێ، بەلام پرانسیپی کاری ئەو جۆرە بۆمبایانە دەگەرێتەوە بۆ سالەکانی پێش 1960 تا 1980.

سەرەتاکانی بیرکردنەوە لەو بۆمبایانە دەگەرێتەوە بۆ سالی 1958 کاتێك ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا تاقیکردنەوەی تەقاندنەوەی بۆمبایەکی هایدرۆجینی ئەنجامدا لە ئۆقیانوسی هێمندا و کە ئەنجامی چاوەروان نەکراوی لێ بووەوە وەك پچرانی تەزووی کارەبا لە شەقامەکانی شاری (هاوای) کە لە شوێنی تەقینەوەکەوە دوور بوو بە سەدان میل، هەروەها تەقینەوەکە بوە هۆی تێکدانی ئامێر و کەلوپەلەکانی رادیۆ لە ئوسترالیا.

زاناکان ئەو تێکچوونە کارەباییەیان گێرایەوە بۆ دیاردەی (کۆمپتن) Compton Effect کە لە لایەن زانا (ئارسەر کۆمپتن)ە وە دۆزرایەوە لە سالی 1925 دا، ئەو دیاردەیە باس لە کارلێکی فۆتۆنەکانی رووناکی دەکات لەگەل ئەلکترۆنەکانی ئەو ماددەیەی فۆتۆنەکانی ئاراستە دەکرێت، کاتێك فۆتۆنێکی کارۆموگناتیسی ووزە بەرزی وەك تیشکی گاما بەر بەرگە زەپۆشی هەوای دەوری زەوی دەکەوێت کە پێکهاتوە لە ئۆکسیجین و نایترۆجین ئەوا ئەلکترۆنەکان لە گەردیلەکانی ئۆکسیجین و نایترۆجینەکەوە دەردەپەرن و لەگەل بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەوی کارلێك دەکەن و لەویشەوە تەزوویەکی کارەبایی بەهێز دروستدەبێت و ئینجا بوارێکی موگناتیسی گەورە دروستدەبێت، لە ئەنجامدا پرتەیەکی کارۆموگناتیسی بەهێز دروستدەبێت کە بە ماددە گەیەنەرەکاندا و لە مەودایەکی فراواندا بلاو دەبێتەوە.

لە ماوەی جەنگی ساردی نێوان ئەمەریکا و یەکێتی سۆڤێتی جاران ئەمەریکا لەوە دەترسا کە سۆڤێت بۆمبایەکی ناوکی لە بەرزایی 50 کم لە سەر ئاسمانی ئەمەریکادا بتەقێنێتەوە و هەموو ئامێرە کارەباییەکانی تێکبدات، بەلام هەر زوو ئەو ترسەی ئەمەریکا رەویەوە کاتێك زانا ئەمەریکیەکان دەریانخست کە کاریگەری ئەو بۆمبا ناوکیانە بەو جۆرە نین.

چۆنیەتی کارکردنی ئەو بۆمبایانە: بیرۆکەی کارکردنی بۆمبای کارۆموگناتیسی بە یەکێك لە نهێنیەکانی

جەنگ دادەنرێت و تا ئێستاش دەرنەکەوتوە کە لە چی پێکدێت؟ بەڵام لەوە دەچێت کە بیرۆکەی کارکردنیان هەروەك بیرۆکەی کارکردنی فرنی مایکرۆویف بێت کە وزەیەکی هێجگار گەورەی هەبێت و تیشکێکی بەهێز ئاراستە بکات، بۆیە ئەو بۆمبایانە وەك ئەوەیە کە بەرهەمهێنی تیشکێکی کارۆموگناتیسی توند و بەهێز بن کە پرتەی کارۆموگناتیسی بەهێز دەنێرن و لەسەر موشەکی کروز جێگیر دەکرێن و لە ئاسمانەوە دەهاوێژرێن بەرەو نیشانەکانیان.

بە پێی ئەوەی کە لە گۆڤارێکی زانستیدا هاتوە بە ناوی Popular Machine و ژمارەی ئەیلولی 2001 دا، وەك لە وێنەکەدا دیارە بۆمباکە پێکدێت لە لولەکێکی کانزایی armature cylinder

کە بە کۆیلێکی گەیەنەر دەورە دراوە stator winding ئەو لولەکە بە ماددەی توندی تەقاوە پڕ دەکرێت و لە نێوان لولەکەکە و کۆیلەکەدا بۆشاییەك هەیە، هەریەکە لە لولەکەکە و کۆیلەکە بە ماددەیەکی نەگەیەنەر داپۆشراون، کۆیلەکەش بە سەرچاوەیەکی کارەبایی دەگەیەنرێت بەهۆی سویچێکی کارەباییەوە، سەرچاوە کارەباییەکەش بریتیە لە چەند بارگەگرێك کە ووزەی کارەبایی خەزن دەکەن.

قۆناغەکانی تەقینەوەی بۆمباکە:

- پاش داخستنی سوری کارەبایی نێوان کۆیلەکە و بارگەگرەکان پرتە کارەباییەکی بەرز دروستدەبێت کە بوارێکی موگناتیسی بەرز لە ناو کۆیلەکەدا دروست دەبێت.
- ماددە توند تەقاوەکان لە رێگای سورێکی خاڵیبوونەوەی کارەبایی دەتەقێنرێنەوە کە کار لە سەر بڵاوبوونەوەی تەقینەوەکە دەکات وەك شەپۆلێك بە نێو کۆیلی ناو لولەکەکە.
- پاش بڵاوبونەوەی تەقینەوەکە بە نێو کۆیلەکەدا، ئیتر کۆیلەکە لەگەڵ لولەکەکە پێکەوە بەستراو دەبن کە پێشتر جیاکراوە بوون و لولەکەکە و کۆیلەکە پێکەوە هەردووکیان سورێکی داخراو دروستدەکەن کە کار لەسەر ئەوە دەکەن کە کۆیلەکە لە بارگەگرەکان جیا بکەنەوە.
- سورە داخراوەکەی پێشوو کە لە ناو لولەکەکەیە کار لە سەر ئەوە دەکات کە بوارە موگناتیسیەکە پرتەیەکی موگناتیسی بەهێز دروست بکات.

ئاکامەکانی تەقینەوەی بۆمبای کارۆموگناتیسی:

بۆمبای کارۆموگناتیسی دانانرێت بە چەکە کۆکوژەکان چونکە راستەوخۆ کار ناکاتە سەر ژیانی مرۆڤ ئەگەر راستەوخۆ ئاراستەی نیشانەی دیاریکراو نەکرێت، بەڵکو ئەو جۆرە چەکە کار لە ئامێرە ئەلکترۆنیەکان دەکەن و وا لە بەرامبەرەکە واتە دوژمن دەکەن کە بە چەکی سەرەتایی و سادە شەر بکەن و دوور بن لە بەکارهێنانی هەموو چەك و تەکنیکێکی نوێ، ئاسەواری ئەو بۆمبایانەش بە پێی جۆری بۆمباکان دەبێت ئەگەر توندی پرتە کارۆموگناتیسیەکە کەم بوو ئەوا دەبێتە هۆی لە کارکەوتنێکی کاتی ئامێرە ئەلکترۆنیەکان، خۆ ئەگەر توندی پرتەکە زیاتر بوو ئەوا ئەوە دەبێتە هۆی سرانەوەی هەموو داتا خەزنکراوەکانی نێو کۆمپیوتەرەکان ! بەڵام ئەگەر توندی ئەو پرتانە زۆر بەرز بوو ئەوا بە شێوەیەکی بەردەوام هەموو ئامێرە ئەلکترۆنیەکان لە کار دەخات.

هەروەها لە مەیدانەکانی جەنگدا ئەو بۆمبایانە دەبنە هۆی لەکارخستنی هاوێژەرەکان و سیستەمەکانی گەیاندن و پەیوەندیەکان و ئاراستەکردن و کۆنترۆڵ و بەدواداچونەکان و هەتا کاریگەری ئەو بۆمبایانە دەگاتە قوڵاییەکانی زەوی و لە توانایدایە کە ئامێرە ژێر زەمینیەکانیش لە کار بخات !!

سەرچاوە:

www.hazmsakeek.com

The Electromagnetic Bomb – a Weapon of Electrical Mass Destruction

E-Bombs and Terrorists

Weapon of the Week: The Electromagnetic Pulse Weapon

Clean Bomb Can Knock Out Electronics

The Electronic Blanket

Science Friday: The EMP Bomb

EMP Shockwaves as a Result of Nuclear Pulse Propulsion

Congressional Hearing: Threat Posed by EMP

Dropping the E-Bomb

Experts Say EMP Devices Threaten U.S.

High-Power Microwave (HPM) E-Bomb

تەلسکۆبی هابڵ

پەرچڤەی: میران کەمال

تەلسکۆبی هابڵ ئەو تەلسکۆبە بوو کە گەورەترین شۆڕشی زانیاری بێ وێنەی بەرپاکرد لە تۆژینەوە گەردوونی و زانستە گەردوونیەکاندا لە میانەی ئەو وێنانەی کە رەوانــەی دەکـرد بـەرەو زەوی، بە جۆرێك وێنەکانی لە قوڵاییەکانی گەردوونەوە هەڵدەقوڵاند بە هەڵدانی ئەو تەلسکۆبەی کە ڕاوی تیشکی بینراو دەکات و وێنەکانی لە سەر دەگرێت دەبێتە یەکەم جار لە مێژووی مرۆڤایەتیدا کە دەروازەیەکی تەکنیکی بینراو بخرێتە سەر پشت، ئەو دەروازەیەش بکەوێتە دەرەوەی زەپۆشی زەوی کە دادەنرێت بە گەورەترین کۆسپ لە بەردەم وێنەگرتنی ئەو قوڵاییانەی گەردوون و لە ئەنجامی پەرشبوونەوەی ڕووناکیەکە لە نێو زەپۆشی زەویدا دەبێتە هۆی ناڕوونی و لێڵی وێنەکان.

لەو ماوەیەدا تەلسکۆبی هابڵ زیاد لـــە (700) هەزار وێنەی جوان و ڕوونی شوێنە زۆر دوورەکانی گەردوونی گرتووە، ئەو وێنانەش زانیاری زۆر سەیریان بەخشیوە بە مرۆڤایەتی دەربـارەی مەجەرەکان و ئەستێرەکانی کە لە گیانەلادان، هەروەها دەربارەی سیستمی هەسارەکانی دەوری

ئەستێرەکان و کونە ڕەشەکان و پەڵە هەوریە گازیەکانی کە بە منداڵدانی گـەردوون دادەنرێن تا ئەستێرەکانی لێوە دروست بـبن، هەروەها هابڵ یارمەتی زۆری پێوانەکردنی تەمەنی گەردوونی داوە و ئەو تەمەنەش بە (13700) ملیۆن ساڵ دانـراوە و جەختی لە سەر بوونی جۆرێکی نامۆی ووزە کردۆتەوە کە بە ووزەی ڕەش ناودەبرێت.

پاش(15) ساڵی بەردەوام لە خزمەت و دۆزینەوەی زانستی هێشتا ئەو چاوە دڵسۆزە بەردەوامە لە خزمەتکردن و زانـاکـان چـاوەڕوانـی زیاتر لـەو روانگەیە دەکـەن کە لە گەورەترین دەروازەکـانـی گەردوونیەوە خۆی کرد بە نێو مێژووی مرۆڤایەتیدا.

سەربوردێکی مێژوویی: لە زۆر کۆنەوە مرۆڤـ گرنگی داوە بە دۆزینەوەی نهێنیەکانی گـەردوون، تێبینی تەنە ئاسمانیەکانی دەکرد بە ئەستێرە و هەسارەکانیانەوە و جوڵەکانیانی تۆمار دەکرد و بە ڕێنومایی هەندێکیان گەشتو گوزارەکانی خۆی ئەنجامدەدا لە ووشکانی و نێو دەریاکاندا، بەڵام پێشکەوتنی جۆری گەورە لە زانستی گەردوونیدا لەو کاتەوە دەست پێدەکات کە زانای ئیتاڵی گالیلۆ تەلسکۆبی دۆزیەوە کە ئەویش ئامێرێکی نزیککەرەوەی وردە تا تەنە دوورەکانی پێ ببینرێن بە وردەکاریەکانیانەوە. لە ساڵی (1609) دا گالیلۆ ڕووی تەلسکۆبەکەی دەکاتە ئاسمان تا ئەوە ببینێت کە تا ئەو کاتە هیچ چاوێکی مرۆیی نەیبینیوە، ئەو بەرزی و نزمیەکانی لە چیا و دۆڵەکانی سەر مانگی بینی، هەروەها مانگەکانی هەسارەی موشتەری دۆزیەوە و پەڵەی لەسەر خۆر بینی کە ئەوانیش ناوچەی پلە گەرمی نزمن لە سەر ڕووی خۆر.

هەر لەو ساتانەوەی کە گالیلۆ پێی مرۆڤایەتی بە ڕاستەوخۆ خستە سەر ڕێـڕەوی دۆزینەوە گەردوونیەکان، تەلسکۆبەکان زۆر پێشکەوتوون و قەوارەیان گەورە بووە و تواناییان باشتر بووە، بەڵام کۆسپ و تەگەرەی گەورە لە بەردەم ڕوونی وێنەکانی ئەو تەلسکۆبانەدا بریتیە لەو لێڵاییەی کە لە سەر وێنەکان دروست دەبن بەهۆی زەپۆشی زەویەوە کە ئەوەش لە چوستی تەلسکۆبەکان کەم دەکاتەوە، هەر بەهۆی ئەو پەرشبوونەوەی ڕووناکیەوەیە کە ئەستێرەکان لە شەوێکی سایەقەی سامالدا بە شێوەی بریسکاوەیی دەبینرێن و بەو دیاردەیەش دەوترێت (بریسکانەوەی ئەستێرە) .

بەهۆی زەپۆشی زەویـەوە ئەوە دروستدەبێت کە بە پیسبوونی ڕووناکی دەناسرێت و کاری خراپ دەکاتە سەر وێنەی گیراو بە تەلسکۆبەکان هەروەها بوونی پیسبوونی پیشەسازیش وەك بوونی دوکەڵ و گازەکانی کارگە و ماشێنەکان ئەوانیش بۆ خۆیان هۆکاری دیکەی لێڵی ئـەو وێنانەن کە بەهۆی تەلسکۆبەکانی سەر زەویـەوە دەگیرێن، لەبەر ئەوانە شوێنی دانانی ئەو تەلسکۆبانە بە ئەندازەی قەوارەی ئاوێنەکانی و هاوێنەکانی و ئەو تەکنیکە پێشکەوتوانەی تێیدا بەکاردەهێنرین، شوێنی تەلسکۆبەکە لەسەر زەوی بە ئەندازەی ئەوانە گرنگە بۆیە گەردوونزانەکان تەلسکۆب و روانگە گەورەکانیان لە سەر چیا بەرزەکان دادەمەزرێنن، چونکە لەو شوێنانەدا ئەو پیسبوونانە کەمترن و چینی هەوای دەوری زەوی تەنکترە لەگەڵ هەموو ئەو کارانەدا بۆ کەمکردنەوەی ئەو پیسبوونە ڕووناکیەی کار دەکاتە سەر کاری تەلسکۆبە زەمینیەکان هێشتا کاریگەری خراپیان هەر دەمێنێت و ناتوانرێت بە تەواوی بنبڕ بکرێن تەنها بەوە نەبێت کە لە دەست زەپۆشی زەوی ڕابکەین و بەجێی بێڵین، بە واتایەکی دی تەلسکۆب و روانگەکان بەرینە دەرەوەی گۆی زەوی کە ئەوەش یەکێکە لە نیشانەکانی سێیەکی دوایی سەدەی بیستەم.

■ **ناسا و روانگە فەزاییەکان:** یەکێك لە بەرنامە کاریەکانی ئاژانسی ئاسمانی و فەزایی ئەمەریکی (ناسا) بریتیە لە دروستکردنی روانگەی فەزایی زۆر گەورە کە دادەمـەزرێـنـرێـن لـە دەرەوەی گۆی زەوی و لـە سەر خولگەی جیاجیا کە کاری گرنگ و سەرەکیان بریتی دەبێت لە کۆکردنەوەی زانیاری دەربـارەی گـەردوون بە مەجەرەو ئەستێرە و هەسارەکانیەوە، ئەو روانگانەش وێنە دەگرن لە ڕێگەی هەموو جۆرە شەپۆلەکانی شەبەنگی کارۆموگناتیسیەوە کە لەو تەنە ئاسمانیانەوە دەردەچن هەر لە ڕووناکی بینراوەوە تا تیشکی خوار سور و سەرو بنەوشەیی و تیشکی ئێکس، هەر روانگەیەکیش تەکنیکێکی پێشکەوتووی وای تێدا دانراوە کە توانای وەرگرتنی یەکێك لەو شەپۆلانەی دەبێت کە لەو تەنە ئاسمانیانەوە دەردەچن. تا ئێستاش ناسا چوار لەو روانگانەی ناردۆتە دەرەوەی زەوی کە ئەمانەن:

■ **تەلسکۆبی هابڵ:** لە ساڵی 1990 هەڵدرا

بۆ خولگەی خۆی لە دەرەوەی زەوی و ناوچەی رووناکی بینراو و خوارسور و سەروبنەوشەیی رووپێو دەکات لە وێنەگرتنەکانیدا.

■ **تەلسکۆبی کۆمپتن:** لە ساڵی 1991 دا هەڵدرا و ناوچەی تیشکی گامای وزە بەرز روو پێو دەکات لە وێنەگرتنەکانیدا، یەکێك لە بزوێنەرە ئاراستەکارەکانی لە کار دەکەوێت بۆیە ناسا لە ساڵی (2000) دا ناچار دەبێت بەوەی دایبگرێتەوە بۆ سەر زەوی بەڵام بە داخەوە کە دێتە ناو بەرگەهەوای دەوری زەوی دەسوتێت لە سەر ئۆقیانوسی هێمنەوە بە سوتاوی بەردەبێتەوە.

■ **تەلسکۆبی تشاندرا:** لە ساڵی 1999 دا هەڵدەرێت بەرەو خولگەی خۆی لە دەرەوەی زەوی و ناوچەی تیشکی سینی رووپێو دەکات لە وێنەگرتنەکانیدا.

■ **تەلسکۆبی سبیتزر:** لە ساڵی 2003 دا هەڵدراوە و ناوچەی تیشکی خوار سور رووپێو دەکات لە کارەکەیدا.

لە نێو ئەو تەلسکۆبانەدا تەلسکۆبی هابڵ چەند تایبەتمەندیەکی هەیە لەوانە:

هابڵ یەکەم تەلسکۆبە لە رووی مێژووییەوە کە ناسا هەڵیدابێت، بیرۆکەی هەڵدانەکەی دەگەرێتەوە بۆ سەرەتای حەفتاکانی سەدەی رابوردوو کە بەرنامەکەی بە پێی بریارێك بوو کە سەرۆکی ئەوکاتەی ئەمەریکا (ریتشارد نیکسۆن) واژووی کرد بەڵام ئەو بەرنامەیە دواخرا بە بیانوی بوونی هەندێك پرۆژەی فەزایی دیکەی گرنگتر و بریار بوو کە لە هەشتاکانی سەدەی رابوردوو پرۆژەکە جێبەجێ بکرێت بەڵام بەهۆی کارەساتی تەقینەوەی مەکۆی (چالنجەر) لە ساڵی 1986 دا دیسان پرۆژەکە و هەموو پرۆژە فەزاییەکانی دیکە دواخران تا بارودۆخی سەلامەتی گونجاو و تەواو دابینکرا و ئیتر لە ساڵی 1990 دا هەڵدرا.

تەلسکۆبی هابڵ لە بەرزی (600) کم لە سەر رووی گۆی زەویەوە دامەزرێنراوە و بە خێرایی (29000 کم / کاژێر) بە دەوری زەویدا دەسورێتەوە و یەك خول بە دەوری زەویدا بە (97) خولەك تەواو دەکات، قەوارەی تەلسکۆبەکە بە ئەندازەی پاسێکی ئاساییە و بارستاییەکەی (12) تەن دەبێت و بەستراوە بە سیستمێك لە خانە خۆریەکان و ئەنتێنای گەورەوە بۆ دابینکردنی وزەی کارەباو پەیوەندیکردن بە زەویەوە. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە هەرچەندە ئەو تەلسکۆبە تواناییەکی باشی وێنەگرتنی هەیە بەڵام ناتوانێت وێنەی روونی گۆی زەوی بگرێت، چونکە خێراییەکەی زۆرە و توانای وێنەگرتنی تەنی نزیکیشی کەمە.

تەلسکۆبەکە وا دیزاین کراوە کە بتوانرێت تیمی تایبەت سەردانی بکەن لە کاتی روودانی هەڵە و خراپ بوونی

بۆ چاککردنەوەی و تائێستاش ئەو تیمە (4) جا زیارەتی تەلسکۆبەکەی کردووە بۆ چاککردنەوەی هەڵەکانی کە دواینیان لە ساڵی (2003) دا بوو.

زانا ئەدوین هابڵ:

یەکەم تەلسکۆبی فەزایی دەرەوەی گۆی زەوی ناوی (هابڵ) ی لێنرا وەك رێزگرتنێك بۆ گەردوونزانی ئەمەریکی بەناوبانگ (ئەدوین هابڵ) کە ئەوەی دۆزیەوە ناکۆتا لە مەجەرە هەن لە گەردووندا کە زۆر زۆر دوورن لە مەجەرەی (رێگای شیری) کە خۆرەکەی خۆمان یەکێکە لە (100) بلیۆن ئەستێرە کە لەو مەجەرەیەدان !!!

زانا هابڵ لە ساڵی 1929 دا یاسایەکی بەناوبانگی دۆزیەوە کە ئەمەی خوارەوە دەقەکەیەتی: (مەجەرەکان لە یەکتر دووردەکەونەوە بە خێراییەك کە زیاد دەکات بە زیاد بوونی ماوەی نێوانیان) کە

ئەوە بووە بنەمایەك بۆ تیۆری تەقینەوە مەزنەكە كە دادەنرێت بە یەكێك لە دەستكەوتە زانستیە مەزنەكانی سەدەی بیستەم، بە پێی ئەو تەقینەوە مەزنە گەردوون لە پنتێكی ناكۆتا لە پچووكیدا و ناكۆتا لە چڕیدا پەیدابووە.

زانا هابڵ

پاش ئەو تەقینەوە مەزنە وزەی تیشكدانی ئەو تەقینەوە مەزنە بە هەموو لایەكدا بڵاو بووەوە و لە پاش ماوەیەكی زۆر مەجەرەكان و ئەستێرەكان و هەسارەكان دروست بوون و تا ئێستاش بەردەوام ئەو مەجەرانە لە یەكتر

دوور دەكەونەوە،بە پێی ئەو زانیاریانەی كە تەلسكۆبی هابڵ ناردویەتی جەخت لەو راستیە گەردوونیە دەكاتەوە.

دوا رۆژی تەلسكۆبی هابڵ:

وا دانرابوو كە گەشتی داهاتوی تیمی چاككردنی تەلسكۆبی هابڵ لە ساڵی (2004) دابێت. بەڵام ئەو گەشتەش ئەنجام نەدرا بەهۆی كارەساتی مەكۆی فەزایی (كۆلۆمبیا) وە لە ساڵی (2003) دا كە هەمان رووداوی دواخستنەكەی ساڵی 1986 دێنێتەوە یاد كە تەقینەوەكەی چالنجەر بوو، ئێستا ئەو تەلسكۆبە بەخشندەیە روبەرووی بڕیارێكی دڵڕەقانەی حكومەتی ئەمەریكی دەبێتەوە كە ئەویش بڕینی مەسرەف و تێچووەكانە بۆ ئەو تەلسكۆبە بە بیانوی ئەوەی كە گوایا پێویستی دیكەی لەو گرنگتر هەیە هەروەك ئەوەی لە حەفتاكانی سەدەی رابوردوودا رویداوە،بۆیە ئێستا مشتومڕێكی زۆر روویداوە لە نێوان زاناكان و سیاسیەكان و كارمەندەكان لە ئەمەریكا، خۆ ئەگەر ئیدارەی ئەمەریكی هەر سور بوو لەسەر بڕیارەكەی خۆی ئەوا تەلسكۆبەكە بە ناساغیشی بێت هەر بەردەوام دەبێت لە بەخششە سەیرەكاندا هەتا ساڵی 2008 و ئەوكاتەش نەخۆشی و پیری سەر دەكەنە سەر تەلسكۆبەكە و ناچار دەبن بە دەركردنی بڕیاری لە ناوبردنی بە ترازاندنی لە خولگەكەی خۆی و خستنە خوارەوەی بۆ نێو ئۆقیانوس.

دكتۆر (مایكل گریفن) كە لە مانگی نیسانی (2007) دا بۆتە بەڕیوەبەری ئاژانسی فەزایی و ئاسمانی ئەمەریكی (ناسا) وا دەبینێت كە پێویستە ئیدارەی ئەمەریكی چاو بخشێنێتەوە بە بڕیارەكەی خۆی لە مەڕ تەلسكۆبی هابڵ وەك دەڵێت:

(تەنها تەلسكۆبی هابڵ بوو كە وای لە ئێمە كرد بەخۆمان بزانین كە ئێمەی مرۆڤـ نەزانین بەرامبەر (95٪) ی ئەم گەردوونە و هیچی دەربارە نازانین وا ئێستا روون دەبێتەوە كە (75 ٪) ی گەردوون ووزەی رەشە و (20 ٪) ی ماددەی رەشە یان ماددەی تاریكە و تەنها (5 ٪) ی گەردوون لە بەردەست ئێمەدایە و هەوڵ دەدەین كە نهێنیەكانی بدۆزینەوە!

سەرچاوە / http://pr.sv.net/aw/2005/september/arabic/news13.htm

ژمارەو راستیەكان دەربارەی تەكنۆلۆژیا

پەرچڤەی: ئاشنا ئەحمەد

ئینتەرنێت:

■ ئینتەرنێت ئەو ئامرازەی پەیوەندیە كە خێراترین بڵاوبوونەوەی هەیە، پەخشی هەوایی رادیۆ پێویستی بە (38) ساڵ بوو تاوەكو (5) ملیۆن گوێگری هەبێت، هەمان ژمارەش بۆ بینینی تەلەفزیۆن لەماوەی (13) ساڵدا،بەڵام بەكاربردنی ئینتەرنێت لەماوەی كەمتر لە چوار ساڵ گەیشتە (50) ملیۆن بەكاربەر.

■ ژمارەی بەكاربەرانی ئینتەرنێت لە جیهاندا بە (1,08) ملیار مەزەنە دەكرێت، ئەو ژمارەیە لە ساڵی (2000) دا تەنها (400) ملیۆن كەس بوو، لە كاتێكدا (1995) تەنها (20) ملیۆن كەس بوو.

■ لە ساڵی (2001) دا توانرا ژمارەیەكی زۆر بروسكەی زانیاری لەیەك بروسكەی ئینتەرنێتدا رەوانە بكرێت بەڵام لە (1997) دا ئەو برە پێویستی بە یەك مانگی تەواو بوو.

■ بری تێچوونی ناردنی زانیارییەكان بەشێوەیەكی زۆر كەم بووەوە، لە ساڵی (1970) دا بری (3) ملیار ترپە لە زانیارییەكان لە (بۆستن)ەوە بۆ (لۆس ئەنجلس) دەگەیشتە

(150) هەزار دۆلار، بەڵام ئەمڕۆ تەنها (12) سەنتە، ناردنی بڕوانامەیەکی (40) لاپەڕەیی لە (شیلی)یەوە بۆ (کینیا) کەمتر لە (10) سەنت، کە هەمان شت بە فاکس (10) دۆلارەو بە پۆستی ئاسایی (50) دۆلاری تێدەچێت.

■ راکێشانی هێڵی ئینتەرنێت لەرێی تەلەفۆنەوە بۆ ماوەی یەك مانگ و رۆژی (20) کاتژمێر لە ئەفریقیا نزیکەی (60) دۆلاری ئەمریکی تێدەچێت، بەڵام لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (22) دۆلار.

■ بەکاربەرانی ئینتەرنێت ئەوانەی زمانی ئینگلیزی وەك زمانێکی بنەڕەتی بەکاردەهێنن دەگاتە (35٪) هەرچەندە نزیکەی لە (10٪) ی دانیشتوانی جیهان زمانی دیکە ئامادە دەکەن، ئەوانەش کە بەزمانی چینی دەدوێن دووەمین رێژەی بەرزە دەگاتە (16٪).

■ بەکاربەرانی چیلی ئەوانەی ئینتەرنێت بەکاردەهێنن و لە قۆناغە باڵاکانی خوێندان دەگاتە (89٪)، ئەم رێژەیە لە سریلانکا (65٪) و لە چین (70٪) یە، پاشان ولاتە یەکگرتوەکان (56٪) و مالیزیا (34٪) و ئەردەن (8٪) و لە فەلەستین (4٪) و نایجیریا (0,6٪) و تاجیکستان (0,1٪).

بۆشایی جۆر و رەگەزیی (جەندەر):

■ زۆربەی بەکاربەرانی ئینتەرنێت گەنجێکی نێر و دەوڵەمەندەو لە کەمینەی کۆمەڵگەیە.

■ رێژەی ژنان لە بەکاربەرانی ئینتەرنێتدا (42٪) ە لە جیهاندا، ئەم رێژەیەش بە بڕی (37٪) لە ئیتاڵیاو ئەڵمانیادان،لە ولاتانی دیکە کەمبوونەوەی ئەم رێژەیە بەدی دەکرێت، بۆ نموونە لە بەرازیل (47٪) و لە تایلاند (49٪) و لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو کەنەدا دەگاتە (51٪).

ئەو ولاتانەی زۆرینەیان موسڵمانن:

■ تەنها (4٪) ی ژنانی عەرەبی ئینتەرنێت بەکاردەهێنن، سێ یەکی ئەم رێژەیەش ئافرەتانی مەغریبین

■ نزیکەی (16) ملیۆن بەکاربەر لە خۆرهەڵاتی ناوەراستدا هەن، ئەم رێژەیەش لە نێوان ساڵانی (2000 ـ 2005) بە رێژەی (39٪) بەرز بووە، کە ئیماراتی عەرەبی و بەحرەین بەرزترین رێژەیان هەیە کەچی لە ولاتی یەمەن رێژەکە لە(0,5٪) کەمترە لە کۆی سەرجەم دانیشتوانەکەی.

■ لە فەلەستین (31,5٪) ژنانی کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن بەرامبەر (39,8٪) لە پیاوانی، بەڵام بەکاربەرانی ئینتەرنێت ژنان (23,7٪) و پیاوانیش (40,7٪) پێك دەهێنن.

■ لەنێو دە دانیشتوانی عەرەبدا یەك تەلەفۆن بەکاردێت، بەڵام لەولاتە پێشکەوتووەکان (1/107) بۆ هەر کەسێك تەلەفۆن بەکاردێت.

■ کەمتر لە (18) کۆمپیوتەر بۆ (1000) کەس لە جیهانی عەرەبیدا بەکاردێت، لەچاو جیهاندا (78,3٪) یە.

■ لە ئەردەن سێ یەکی دام و دەزگا بچوك و مامناوەندییەکان ئینتەرنێت بەکاردەهێنن، و لەوانەش (78٪) یان کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن و نزیکەی (66٪) هەوڵی بەکاربردنی ئینتەرنێت دەدەن، تەنها چارەکێکی کۆمپانیاکانیشیان خاوەنی لاپەڕەیەکی تایبەتە لە تۆڕەکەدا.

■ لە عەمان (267) هەزار کەس خاوەنی تەلەفۆنە، بەرامبەر (997) هەزار بەشداربوو لە هێڵی مۆبایل، و نزیکەی (48) هەزار بەشداربووش لە هێڵی ئینتەرنێت.

■ میسر خاوەنی هەمان رێژەیە لە تەلەفۆنداو بەرامبەر مۆبایلیش کە دەگاتە (9,7) ملیۆن.

■ ئەفغانستان هەمان رێژە لە تەلەفۆن و مۆبایلدا کە دەکاتە (3,4٪).

بۆشایی ژمارەیی:

■ لە کۆتایی سەدەی بیستدا لە ئەوروپاو ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا (90٪) ی داتاکانیان سەبارەت بە ئەفریقیا کۆکردەوە.

■ ولاتانی رێکخراوی ئەوروپی بۆ هاریکاری و گەشەپێدان تەنها (18٪) ی جیهانی لەخۆ گرتبوو و نزیکەی (79٪) ش لە بەکاربەرانی ئینتەرنێت لە جیهاندا.

■ لە رووی ژمارەوە ولاتە یەکگرتوەکان (19) ملیۆن بەکاربەری ئینتەرنێتی هەیەو لە خۆرهەڵاتی ناوەراستیش (16) ملیۆن بەکاربەر.

■ (34٪) بەکاربەری ئینتەرنێت لە ولاتە تازە پێگەیشتووەکاندا هەیە،لەگەڵ ئەوەی لەسەرجەمی دانیشتوانی جیهان بە رێژەی (81٪) لە ولاتە تازە پێگەیشتووەکاندان.

■ هێڵی تەلەفۆن و مۆبایل بە رێژەی (5) ئەوەندەی

لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا لەچاو وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان بەرزترە، ڕێژەی هەبوونی کۆمپیوتەر (11) ئەوەندەی زیاترە و بەکاربردنی ئینتەرنێتیش (8) ئەوەندە زیاترە، (وڵاتە پێشکەوتووەکان = ئەوروپای خۆرئاوا، ئوسترالیا، کەنەدا یابان، زیلەندای نوێ، وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بەڵام وڵاتەکانی دیکە وڵاتە تازە پێگەیشتوەکانن.

■ نزیکەی (2) ملیۆن لەنێو هەر (5 ـ 8) ملیۆن بەکاربەری ئینتەرنێت لە ئەفریقیادا هەیە، ئەمانەش لە باکور یان لە باشووری ئەفریقیا نین،واتە یەك بەرامبەر لەنێو(250 ـ 400) کەس بە بەراورد لەگەڵ ڕێژەی جیهانیدا لەیەك کەس لەنێو (15) کەسدا، ڕێژەی باکوور و باشوور و ئەوروپا یەکسانە بە یەك لەنێو دووکەسدا.

■ لە نیوەی گۆی باشووریشدا ڕێژەکان یەکسان نین،لە کۆماری دومینکان(80٪)ی بەکاربەرانی ئینتەرنێت دانیشتوانی پایتەختن،لە چین بەکاربەران لە شارەکانی شەنگەهای و بێجین یەکسانە بە ژمارەی بەکاربەران لە (15) شاری دیکەدا کە پەیوەندیان لاوازەو ژمارەیان (600) ملیۆن کەسە، لە هیندستان کە یەکێکە لە گرنگترین جەمسەری نوێبوونەوە لە جیهاندا،تەنها(0,45) کەس ئینتەرنێت بەکاردەهێنن.

■ ساڵی (2001) لەنێو (816) ملیۆن کەس لە ئەفریقیادا، ئەم داتایانە کۆکرانەوە:

■ لەنێو (4) کەسدا تەنها (1) کەس ئامێری ڕادیۆی هەیە.

■ لە نێو (39) کەسدا (1) کەس خاوەنی تەلەفزیۆنە.

■ لەنێو (35) کەسدا (1) کەس مۆبایلی هەیە.

■ لەنێو (40) کەسدا (1) کەس تەلەفۆنی هەیە.

■ لەنێو (30) کەسدا (1) کەس کۆمپیوتەری هەیە.

■ لەنێو (60) کەسدا تەنها (1) کەس ئینتەرنێت بەکاردەهێنێت.

تەلەفۆن:

■ سێ یەکی دانیشتوانی جیهان بەهیچ شێوەیەك تەلەفۆنی بۆ پەیوەندی کردن بەکارنەهێناوە.

■ ئەفریقیای نیمچە بیابانی کە (10٪) ی جیهان پێکدەهێنێت، خاوەنی تەنها (0,2٪) لە هێڵی تەلەفۆنە لە جیهاندا کە نزیکەی یەك ملیار هێڵی تەلەفۆنی تێدایە.

■ نرخی بەکرێدانی هێڵی تەلەفۆن لە کیشوەری ئەفریقیا نزیکەی(20٪)ی داهاتی نیشتمانی تاك پێکدەهێنێت، بە بەراورد لەگەڵ ڕێژەی جیهانی کە (9٪) یەو داهاتی بەرزیش دەگاتە یەك لە (سەد) دا.

■ لە هیندستان بۆ هەموو (100) کەسێك تەنها (5) تەلەفۆن هەیە.

■ لە جیهاندا زیاتر لە (1,2) ملیان هێڵی تەلەفۆن هەیە، (1,3) ملیار بەشدار بوو لە هێڵی مۆبایل، ساڵانەش (140) ملیار دەقیقە پەیوەندی لە تەلەفۆنی نێودەوڵەتیدا.

مۆبایل:

■ ساڵی (2002) ژمارەی بەشداربوانی مۆبایل لە تەلەفۆن زیاتر بوو، هێڵەکانی مۆبایل زۆر خێرا لە جیهاندا بلاوبوونەوە، بە پێی شوێن و کۆمەڵگەو داهات و تەمەن و باری ئابووری کەسەکان جیاواز دەبێت.

■ ژمارەی بەشداربووانی لە بەرازیل وەك چەندین وڵاتی ئەفریقییە، ئاسیا (450) ملیۆن بەشداربووی تێدایە کە دەگاتە دوو ئەوەندەی بەشداربووانی هەردوو کیشوەری ئەمریکا، لە وڵاتانی نێو ڕێکخراوی ئابووری بۆ هاریکاری و گەشەپێدان نزیکەی (836,5) ملیۆن بەشداربووی مۆبایل هەیە.

■ هەرچەندە نزیکەی (199) ملیۆن بەشداربووی مۆبایل لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا هەیە، بەڵام ئەمانە لەنێو ئەو (دە) وڵاتە یەکەمینانە دانین کە ژمارەی بەشداربووی مۆبایل تیایاندا دەگاتە (55٪) لە دانیشتووانی وڵاتە یەکگرتووەکان کە خاوەنی مۆبایلن.

■ ئەفریقا تەنها (3٪) بەشداربووان لە جیهان پێکدەهێنێت، لە ماوەی ساڵانی (1997 ـ 2002) ژمارەی بەشداربووانی مۆبایلی بە ڕێژەی (1600٪) بەرزبووەوە.

■ لە نیکاراگوا ژمارەی بەشداربووانی مۆبایل سێ ئەوەندەی خاوەن تەلەفۆنەکانە، واتە (739) هەزار بەرامبەر (414) هەزار کەس.

■ لە لۆکسمبۆرگ ژمارەی بەشداربووانی

مۆبایل (120) کەس لەچاو دانیشتوانی (100) کەس و (44) لە مالیزیاو (24) لە ئەردەن و (13) لە فەلەستین و (3) لە نیجیریا و (0,7) لە تاجیکستان.

هەوڵی داهێنانەکان:

■ وڵاتانی نێو ڕێکخراوی ئابووری بۆ هاریکاری و گەشەپێدان ساڵی (1998) کە نزیکەی (14٪) ی دانیشتوانی جیهان و (86٪) خواستی داهێنانەکانیان سەرژمێر کرد،(85٪) ی لە راپۆرتی خولییە زانستی و تەکنیکیەکانن کە لە جیهاندا بڵاوکراونەتەوە.

■ ئێستا کۆمپانیاکانی وڵاتە پێشکەوتووەکان سوود لە (96٪) ی قازانجی ئەو هەوڵە داهێنانە وەردەگرن کە دەکاتە (71) ملیار دۆلار لە ساڵێکدا.

کەرتی راگەیاندن:

■ لە بەریتانیا تەنها (20٪) ی ئافرەتان لە ساڵی (2003) دا بڕوانامەی کۆمپیوتەریان وەرگرتووە لەچاو وڵاتە یەکگرتووەکان کە (28٪) ە ڕێژەکەی تاوەکو (1998) کەمتر بۆتەوە، ئامادەیی ئافرەتان لە دروستکردنی زانستی کۆمپیوتەردا (20٪) مەزنە دەکرێت.

■ دروستکردنی کۆمپیوتەر بە جیاوازی ڕێژەیی دەردەکەوێت (هەندێك کاروپیشە بۆ ئافرەتان و هەندێکی دیکەش بۆ پیاوان) تەنها (10٪) ی ئافرەتان لە بەریتانیا (2000) گەیشتە (9٪) لە وڵاتە یەکگرتووەکان بەشداریان کردووە بەرامبەر ئەمەش (80٪) ی داخل کردنی زانیارییەکان لەنێو ژناندایە.

پاشماوەئەلەکترۆنیەکان:

■ ساڵانە لە وڵاتە یەکگرتووەکان (200) ملیۆن کۆمپیوتەری کۆن فڕێ دەدرێت لەگەڵ ئامێری دیکەدا.

■ تەنها (11٪) و کۆمپیوتەرەکان سووڕاوەن، ڕێژەی سوڕاوی تەلەفزیۆن لەمە کەمترە.

■ وڵاتە یەکگرتووەکان لەچاو هەموو وڵاتێکی دیکە زیاتر پاشماوەی ئەلەکترۆنی لێدەکەوێتەوە.

■ نزیکەی (50 ـ 80٪) ی پاشماوە ئەلەکترۆنیەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکانەوە رەوانەی شوێنی دیکە دەکرێن وەك چین و هیند و پاکستان، بەڵام ئامێرە بەکارنەهاتووەکان لەبەر دووورکەوتنەوە لە تێچوونی سوڕاو رەوانەی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان دەکرێت چ بە فرۆشتن یان بەخشین.

ئاو بەژمارە

هیوا ساڵح ئەحمەد
تاقیگەی ئاو هۆبەی ژینگە پارێزی

ئاوی دەریا بەپێی چەندین توێژینەوەی زانستی (94٪) ی هەموو ئاوی جیهان پێك دەهێنێت، لەکاتێکدا ئاوی سازگار تەنها (6٪)و، لەو برە کەمەیش (27٪) ی لەرووبارە سەهۆڵینەکاندا بەستوویەتی و، (27٪) یشی داچۆڕاوەتە ژێر خاك و ئاوی ژێرزەوی پێك دەهێنێت، بەمجۆرە لەهەموو کاتێکدا کەمتر لە (1٪) ی هەموو ئاوی سازگار لەزەپۆش (ئەتمۆسفیر) و رووبارو دەریاچەکاندایە، بەردەوام ئاوی سازگار بەهۆی باران و بەفرەوە نوێ دەبێتەوە، تەواوی هەموو ئەو ئاوەی لەکیشوەرەکاندا دێت و دەچێت لەساڵێکدا بە (41000) کیلۆمەتری سێجا قەبلێندراوەو، ساڵانە (27000 کیلۆمەتری سێجا) ی بەرەوان و لافاوی بەردەوام لە جوڵەدایەو (5000 کیلۆمەتری سێجا)یش لەوناوچانەی خەڵکی تێداناژی دەرژێتە ناو دەریاکانەوەو، بۆ پێویستیەکانی مرۆڤ تەنها نزیکەی (9000 کیلۆمەتری سێجا) ی لێ دەمێنێتەوە بەلەبەرچاوگرتنی ناهاوتایی لەدابەشبوونی هەریەك لەدانیشتوان و ئاوی خواردنەوە لەجیهاندا، بری ئاوی ناوچەکان جیاوازییەکی زۆریان تێداهەیەو، بەشێکی

گەورەی ڕۆژهەڵاتی ناوڕاست و باکووری ئەفریقیاو چەند بەشی ئەمریکای ناوڕاست و ڕۆژئاوای وولاتە یەکگرتووەکان بەدەست کەمی ئاوەوە نارەحەتن، لەدوای ساڵی (2000) ەوە زۆر وڵاتی جیهان بەهۆی پێویستی زۆریان بەئاو لەبوارەکانی کشتوکاڵ و پیشەسازی وناوماڵ بەدەست کەمی یان نەبوونی ئاوەوە دوچاری زۆر کێشە بونەتەوە.

پێویستی ئاو بەشێوەیەکی بەرچاو بەپێی ژمارەی دانیشتوان و ئاست و شێوازو گەشەی کۆمەڵایەتی و ئابوری وڵات لە دەوڵەتێکەوە بۆ دەوڵەتێکی دیکە دەگۆڕێت. جیاوازی زۆر لەنێوان پێویستی ئاوی وڵاتانی پێشکەوتوو گەشەسەندوودا هەیە، بۆنمونە نێوەندی بەکارهێنانی ئاو بۆهەر تاکەکەسێك لەووڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا حەوت ئەوەندەی نێوەندی بەکارهێنانی ئاوی کەسێکە لەوڵاتێکی وەك گانا، بەکارهێنانی ئاو لەجیهاندا لەساڵی (1990)ەوە بەتیژی ڕوولەزیادبووەو، لە (1360کیلۆمەتری سێجاوە) وە بۆ (4150کیلۆمەتری سێجا) زیادی کردووەو، تا (5190 کیلۆمەتری سێجا) زیادی کردووە، بەکارهێنانی ئاو لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکەجیاوازەو، بەشێکی زۆری لەبواری کشتوکاڵیدا بەکاردەهێنرێت، بەجۆرێك (69٪) ی ئاوی بەکارهێنراو بۆ کشتوکاڵ (23٪) یش لەبواری پیشەسازیدا بەکاردێت و، تەنها (8٪) ی ئاوی بۆ کاروباری ناو ماڵ بەکاردێت، هەر دەستەبەرکردنی ئاو تاقە کێشەیەك نییە ڕووبەڕووی زۆر لە ووڵاتانی جیهان بوەتەوە، بەڵکو جۆری ئاو (Water Quality) کێشەیەکی دیکەیە.

جیهان لەناوەڕاستی شەستی سەدەی ڕابردووەوە بە کێشەی جۆری ئاوەوە سەرقاڵ بووەو، پیس بوونی ئاوی سەر زەوی لەسەرچاوەزانراوەکانەوەیەکەمین کێشەی سەرنجڕاکێش بووە، بەم دواییانەش زانراوە کەئاوی ژێر زەوی و مادده نیشتووەکان و سەرچاوە زانراوەکانی پیس بوون بونەتە مایەی کێشەیەك مەترسییەکەی کەمتر نییە لەترسناکی پیس بوونی ئاوی سەر زەوی، شێوازێکی سەرەکی پیس بوونی ئاو فرێدانی پاشەڕۆی چارەسەرنەکراوو چارەسەرکراوە بەشێوەیەکی دروست بۆ ناو ڕووبارو دەریاچەکان و، بەپەرەسەندنی پیشەسازیش فرێدانی ئاوەڕۆی پیشەسازی بۆناو سەرچاوەکانی ئاو کێشەی پیسبوونی نوێی لێ کەوتۆتەوە، کێشەی خەستاوی ئاو کەلە ئاوەڕۆی کشتوکاڵی پڕ لەپەیین لە کێڵگەو موچەو مەزراکانەوەیە، کێشەکەیەکەو، کاردەکاتەسەر جۆری ئاوی ڕووبارو دەریاچەکان کەبەهۆی نیشتنی ترشە مادەکانەوە ترش دەبن، لەهەندێك وڵاتی ئەوروپاو ئەمریکای باکوردا بڵاوبووەتەوە.

دەشێت پاشەڕۆ ناراستەوخۆ بگاتە دەریاچەو ڕووبارەکان، وەك لەکاتی پاڵاوتنی ئاو لەگڵ و خاکێکی پیس بوو، گوێزانەوەی ئەو مادەپیس بووانە بۆ ڕووبارو دەریاچەکان، بەجۆرێك ڕزگاربوون لەپاشەڕۆی کیمیایی ترسناك لە وشکانیدا بوەتەسەرچاوەیەکی پڕمەترسی پیس بوونی هەریەك لەئاوی ژێرخاك و سەرزەوی، واباوە لەوەرگای پەروەردەکردنی ئاژەڵ یا ئەو ناوچانەی کەبرێکی زۆر پەینی نایترۆجینی (پاشەڕۆی ئاژەڵ و پەینی کیمیایی) تێدا بەکاردێت، پەیتی نایترەیت (NO_3) لەئاوی ژێر خاکەکەیدا بەجۆرێ بەرز دەبێتەوە کەلەو ڕادەیە تێدەپەڕێت کەرێکخراوی لەش ساخی جیهانی (WHO) داینا‌وە مەرجەلە (50 ppm) تێپەرنەبێت، ئەم کێشەیە هەندێك لەووڵاتانی ئەوروپاو وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای سەخڵەت کردووە، هەروەك لەهەندێك ووڵاتی گەشەسێندائاڵۆزبووە.

هەندێك وڵات کەوتوونەتە چاودێریکردنی جۆری ئاوەکەیان و، پرۆژەی چاودێریکردنی ئاو بەپێی سیستمی جیهانی چاودێری کردنی ژینگەیە، کەلەساڵی (1977) ەوە جێبەجێکراوە و، (344) وێستگەی چاودێریکردنی (240) ڕووبارو (43) دەریاچەو (61) عەماراوی ژێرزەوی لە (59) وڵات جێبەجێدەکرێت، پرۆژەکە سەرپەرشتی کۆکردنەوەی داتای (50) پارامیتەری جیاجیای جۆری ئاو دەکات، لەوانە ئۆکسجینی تواوە (Dissolved Oxygen , Do) و، خوازیاری کیمیایی و ئۆکسجین (COD , Chemical Oxygen Demand) و، خوازیاری بایۆکیمیای ئۆکسجین (Biochemical Oxygen Demand , BOD) و، بەکتریای ئەندامی نێتراتی ناو پاشەڕۆ و، سەرباری شیکردنەوەی ماددەی پیسی کیمیایی دەگمەن (کانزا قورسەکان و بەکتریا...)، دەکرێت بڵێین نزیکەی (10٪) ی گشت ئەو ڕووبارانەی خراونەتە بەر چاودێریکردن پیسبوون، چونکە بەهای (BOD) یان لە (6.5ملگرام /لیتر) زیاتر بووە، بەجۆرێك ڕێژەی هەریەك لەفۆسفۆرو نایترۆجین کە دووتوخمی خۆراکی سەرەکین لەڕاددەی سروشتی خۆیان تێدەپەڕێنن، و نێوەندی بری نایترایت لەڕووبارە پیس نەبووەکاندا دەگاتە (100 مایکرۆگرام/ لیتر) بوو، لەو ڕووبارانەی ئەوروپا کەخراونەتە بەر چاودێریکردن نێوەندی بری نلیترەیت

گەیشتووەتە (45000 ملگرام / لیتر)، بەپێچەوانەوە ئەو رووبارانەی دەکەونە دەرەوەی ئەوروپا نێوەندەکەی زۆرلەوە کەمترەو گەیشتوەتەنزیکەی (250 ملگرام /لیتر). نێوەندی فۆسفۆر لەئاوی ئەو رووبارانەی خراونەتە بەرچاودێریکردن دووئەوەندەو نیوی نێوەندی توخمەکەیە لەو رووبارانەی پیس نەبوون (10 ملگرام / لیتر). سەبارەت بەکانزاو ماددەی ترسناك بەرێکخستن و چاودێریکردن بووە مایەی دابەزینی بەرچاوی توخمی قورقوشم لەو ئاستەی کەسالی (1970) تێیدا بوو، لەزۆر رووباری وولاتانی رێکخراوی هاوکاری و گەشەسەندنی مەیدانی ئابووری، بەلام کانزاو توخمە ژاراوییەکانی دیکە هەمان ئاراستەی مژدەبەخشی نەبوو، سەرباری هەموو ئەو هەولانەی کەرێگربوون لەفرێدانی پاشەرۆ بۆناو رووبارەکان، خاسیەتی ئەم مادە ژاراوییانە مانەوەو نیشتنیەتی بۆ ماوەیەکی درێژ لەبنی رووبارو دەریاچەکاندا، ئاستی دەرمانی مێروو کوژە کلۆرییە ئەندامیەکان کەلەئاوی رووباری وولاتانی گەشەسەندووی وەك (کۆلۆمبیاو مالیزیاو تەنزانیا) دا دەستنیشان کرابوو، زۆربەرزتر بوو لەو ئاستەی لەرووبارەکانی وولاتانی ئەوروپادا دەستنیشان کرابوو.

کاریگەری خراپی پیسبوونی ئاو:

زۆربەی وولاتان چالاکانە سامانی ئاویان بەکارنەهێناوە، بەکارهێنانی زیادلەپێویستی ئاوی ژێرزەوی (کەزۆربەیان سەرچاوەی نوێبونەوەن) بونەتە مایەی وشکبوونی ئەو سەرچاوانە لەهەندێك ناوچەداو داچۆرانی زۆری ئاوی شۆر بۆناو عەماراوەکانی ژێر زەوی لەناوچە کەنارییەکانی هەندێك وولاتانی وەك باکوری ئەفریقیاو کەنداو، مەترسی ئەوەیش هەیە فراوانبوونی رووبەری ناوچەکشتوکالیەکانی بیابانەکان بێتەمایەی هەرچی زیاتر بەکارهێنانی ئاوی ژێرزەوی بۆ کاروباری ئاودێری، ئاودێری زۆر بۆتەمایەی ئەوپەری تێراوبوون و شۆربوونی خاك و بەخێرایی شێواندنی، کەمتەرخەمی لەمشت و مالدا (صیانە) ی تۆڕەکانی ئاو و، زیادلەپێویست بەکارهێنانی بۆ پێویستی ناومال و بازرگانی و پیشەسازی بەتایبەتی لە وولاتانی گەشەسەندوودا بووەتەمایەی سەرهەلدانی کێشەو گیروگرفتی کۆمەلایەتی و ژینگەیی و ئابووری. بەدەوری تۆڕمناتەواوەکانی ئاوەوە لەناوچە گوندنشینەکان و شوێنی نیشتەجێبوون گۆلاوی تێدا پەیدا دەبێت و بەکتریا و خۆرەی تێداگەشە دەکەن کەدەبنە مایەی نەخۆشی، دەلاندنی ئاوی ژێر زەوی بوەتەمایەی تێکچوون لەدەرەوەو ناوەوەی خانووبەرەکان،

هەروەها زیانیشی بە شوێنەوارە مێژوویەکانیش گەیاندووەو، لەهەندێ شوێن سەر رێژ بووەو ئاوەرۆی تێداتەقیوە (طفح) و، ئەم فاکتەرو زیانانە دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە (70٪) ی گشت تۆڕەکانی ئاو و، زۆرجار پارەیەکی بێشوماری تێدا خەرج دەکرێت، تابەفریای پێویستی ئاوی خواردنەوەی خاوێنی هاولاتیان رابگات، جۆری ئاوی سازگار هەر بەتەنها بری ئەو پاشەرۆیەی تێیدەکرێت کاری تێناکات، بەلکو کاردەکاتەسەر پرۆسەی خاوێنکردنەوەیش، سەرباری توانای پاشەرۆ ئەندامییەکان لەشێبوونەوەی زیندەگییان. لەگەل ئەوەیشدا بەرچاوترین کێشەی ئاوی وولاتانی پەرەسەندووە، پاشەرۆی مرۆڤ پریەتی لەبەکتریای نەخۆشیەکانی کۆلێراو گرانەتاو دیزانتری و.. ئاوی پیس سەرچاوەی بلاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییانەیە کەگەیشتوەتە رادەی پەتا لەچەند وولاتی گەشەسەندوودا، لەوانەیە کانزای قورس یا ماددەی کیمیایی لەپاشەرۆی کارگەکاندا هەبێت بەزەحمەت شی دەبێتەوە سا بەشێوەیەکی سروشتی بێت یا لەدەزگاکانی چارەسەری ئاوەرۆدابێت، گەر پاشەرۆی پیشەسازی هەر لەسەرچاوەیەکەوە چارەسەر نەکرێت یان رێی لێنەگیرێت برژێتە ناو رووبارەکانەوە، ئەوا مەترسی زۆر لەجۆری ئاو دەکرێت و کاریگەری خراپی بۆ لەش ساخی دەبێت و پەیتی بەرزی ئەو ماددانە کەدزەیان کردوەتە ناو رووبارو دەریاچەکانەوە بوەتە مایەی خەستاوبوونی (خەستبوونەوەی ئاو بەپیسی و پاشەرۆ).

بەچاوپۆشین لەزیانی ئیکۆلۆجی و جوانی روبارودەریاچەو جۆگەکانی ئاو، ئەم خەستاوە دەبێتە مایەی هەرچی زەحمەتتربوون و گرانی خەرجی خاوێنکردنەوەی ئاو تا بۆ خواردنەوە بشێت، ترشبوونی ئاوی سازگاری دەریاچەکان زیان بە ژیانی ئاوی دەگەیەنێت و زۆرلەو وولاتانەی کە پیشەسازی تێیاندا پێشکەوتووە رووبارەکانیان بەپاشەرۆی ئەندامی و پیشەسازی پیسبوون، زۆرجاریش هەر پشت گوێ دەخرێت و ئەمەیش زیانی گەورەی بەسامانی ئاو گەیاندووە، وبووەتە ترسناکترین کێشەی ژینگە کەدووچاری هێندێك هەرێمی وەك رۆژهەلاتی ئاسیا بوەتەوە، لەزۆربەی ئەم وولاتانەدا سامانی بونەوەرە ئاوییەکانیان بەتایبەتی راوە ماسی زیانی گەورەی بەرکەوتووە، بەلکو جۆری ئاوەکە بوەتە هەرەشەیەك لەپەروەردەکردنی بونەوەرە ئاوییەکان،

کەبڕێکی زۆری ماسی بۆ دانیشتوانەکەی فەراهەم دەکات.

سامانی ئاویی هاوبەش:

دابەشبوونی جوگرافی سامانی ئاوی سازگاری جیهان (حەوزی ئاوی) بەجۆرێکە زۆرجار لەنێوان دوویان سێ دەوڵەتدا هاوبەشە، (36) حەوزی ئاو لەنێوان سێ دەوڵەتدا هاوبەشەو، (26) حەوزیش لەنێوان (4تا12) دەوڵەتدا بەشدارەو، (%75) یا زیاتری سەرلەبەری رووبەری (50) وڵات دەکەوێتە ناو حەوزی رووبارە نێودەوڵەتیەکانەوە و(35 – %40) ی دانیشتوانی جیهانی لەسەر دەژی، دەوڵەتانی سەر هەر حەوزی ئاوێك لەسەر بنەمای هاوکاری نێوانیان بەکاری دەهێنن، لەم پێناوەدا رێککەوتننامە مۆرکراون و، رێکخراوی نێودەوڵەتی بەمەبەستی بەکارهێنانی رووبارەهاوبەشەکان دامەزرێنراون وکێشەکانی چارەسەرکردوون،لەوانەدیاریکردنی بەشەئاوی هەر دەوڵەتێك و رێکخستنی کەشتیوانی و راوەماسی و، بنیاتنانی دامەزراوەی گشتی و بەنداو.. بەم دواییانەیش هێندێك لەو رێککەوتننامانە دەستکاری کراون (بەتایبەتی لەسەرەتای ساڵانی حەفتاوە). ئەمەیش رەنگدانەوەی نائارامی رووڵەزیادی مەسەلەکانی پیسبوونی سامانی ئاوی هاوبەشەوەك هەردوو رێککەوتننامەی پەیوەست بەجۆری ئاوی دەریاچە گەورەکان کەلەساڵانی (1972 و 1978) دا مۆرکراون و، باس لە پیس بوون بەسەرچاوە باوەکانی وەك ئاوەڕۆی شارەکان دەکات، کەدەبێتەهۆی خەستاوی زۆری زەوییە نزمەکانی ناوچەی دەریاچە گەورەکان و ماددەی پیسی ترسناك، دەوڵەتانی حەوزی رووباری (راین) هەر لەساڵی (1980) وە بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئاوی روباری (راین) و بەڕێوەبردنی عەماراوی ئاوی ژێر خاکەکەی بەرنامەیەکی هاوبەشیان داناوە، رووداوی (بازل- ساندوز) کەلەتشرینی دووەمی (1986)دا قەوما، بووە هاندەرێك بۆ دەستپێشخەری لیژنەی ئابووری ئەوروپا تا رێککەوتننامەیەکی هەرێمایەتی سەبارەت بەکاریگەری رووداووە پیشەسازییە سنور بەزێنەکان وپاراستنی رووبارو دەریاچەی هاوبەشی نێوان چەند دەوڵەت دابڕێژن و، ئاستی ئاوی دەریای (ئاراڵ) کەسێ کۆماری یەکێتی سۆڤیەتی پێشووی لەسەربوو، بەهۆی هەڵکێشانی بڕێکی زۆر ئاو بەمەبەستی ئاودێری زۆر دابەزیوەو، بڕی ئەو ئاوەی تێی دەڕژێتەوە کەمی مردووە، ئاستی ئاوی رووباری (ئاراڵ) (3) مەتر لەچاو ساڵی (1960) دابەزیوەو، تاساڵی (2000) یش (9-13) مەتری دیکە دادەبەزێت و، هەر بەفیعلی شۆری ئاوی دەریاکەیش (3) ئەوەندە زیادی کردووە، بەجۆرێك لەساڵی (2000) دا (1گرام/لیتر) بووەو، زیادبوونی شۆری ئاوەکە بۆ کەمبوونەوەی تێرژانی ئاوە بۆ ناو دەریاکەو زیادبوونی شۆری ئاوەڕۆی کشتوکاڵی دەگەڕێتەوە.

پێدەچێت پێشنیازبکرێت ئاوی رووبارەکانی (سیبیریا) بۆئەو ناوچەیە بگوازرێتەوە تا لەکێشەکانی حەوزی دەریای(ئاراڵ)سوك بکاتەوە،هەلومەرجی شێوازی ژینگەکەیشی باشتر بکات و، بەمجۆرە ببێتە پاڵپشتی گەشەسەندنی کشتوکاڵی و ئابووری ناوچەکە، بەجۆرێك هەموو تۆرێکی گەورەی گوێزانەوەی ئاو خێری تەواوەتی لێ ناکەوێتەوە بەڵکو دەبێت کاریگەری ئابوری وکۆمەڵایەتی و ژینگەیی هەڵبسەنگێندرێت کەلەگواستنەوەی ئەو پرۆژانەی گەیاندنی ئاو دەکەوێتەوە.

کێشەی ئاو لەوڵاتی چین:

دووبەش لە سێ بەشی شارەکانی چین بەهۆی کەمی سامانی ئاوو پیسبوونی هەرچی زیاتری ئاو، زۆربەکارهێنانی ئاوی ژێر زەوی و بەفیڕۆدانی، بەدرێژایی ساڵ ئاویان کەمە، ئەوە قسەی بەرپرسێکی وەزارەتی سامانی ئاوی چینەو، لەکۆرێکی تایبەت بەئاو وتی: لە (600) شاری وڵاتی چین (400) یان کێشەی کەمی ئاویان هەیەو، (110) شاریان هەرزۆر گرفتارن، سەر لەبەرکەمی ئاو لەچین گەیشتوەتە (6 ملیار مەتری سێجا).

ئەو بەرپرسە پێی وایە لەساڵی (2030) دا ژمارەی دانیشتوانی وڵاتەکەی دەگاتە (1.6) ملیار کەس و، ئەو کاتەبەشە ئاوی هەرکەسێك لەساڵێکدا (1750 مەتری سێجا) بێت، چاوەڕێ دەکرێت سەرلەبەری ئاوی بەردەست (700 – 800) ملیار مەتری سێجابێت، بەجۆرێك چین لەگەشەپێدانی سامانی ئاوی وڵاتەکەی رووبەرووی کێشەی زۆر بووەتەوەو، بۆئەم مەبەستە کەوتۆتە خۆی تالەوە زیاتر کێشەکەی لێ ئاڵۆزنەبووە، لەچین عەماراو (Water Table) یك لەژێر خاکی دەشتی باکوری چینەوە هەیە، ساڵانە بەئاستی ئاوەکەی رێژەی (1.5مەتر) دادەبەزێت، لەکاتێکدا چین بۆ بەرهەمهێنانی یەك تەن گەنم پێویستی بە (1000 تەن) ئاوە.

ژیان بەبێ ئاو مەحاڵە:

زیاتر لەیەك ملیار کەس گۆزەیەك ئاو شك نابەن بیخۆنەوە، زیاتر لەیەك ملیۆن کەسیش ساڵانە بەهۆی

نەخۆشییەوە گیانیان لەدەست دەدەن، هۆیەکەی نەبوونی ئاوی خواردنەوەی خاوێنە. دوابڕیاریش: بەبێ ئاو ژیان مەحاڵە؟!

چارەنوسی (600) ملیۆن کەس لە ئەفریقیادا بەهۆی ئاوەوە هێشتا ناڕۆشنە. .. سەرباری هەبوونی سەرچاوەکانی ئاو لەرووبارو جۆگەو .... ی زۆر لەکیشوەری ئەفریقیادا لەپێشی پێشـەوەی ئەو ناوچانەوەیە کە بەدەسـت نەبوونی کێشەی جیهانی کەمی ئاو ئەفریقیایە.

1. زیاتر لە (300) ملیۆن کەس لەئەفریقیادا ئاوی خواردنەوەی خاوێن شك نابەن.

2. نیـوەی دانیشـتوانی ئەفریقیا دووچـاری ئەو نەخۆشییانەبوون کە پەیوەندییان بەئاوی پیسبووەوە هەیە.

3. (40) دەوڵەتی جیهان کێشەی کەمی ئاویان هەیە، نیوەیان دەکەوێتـە ئەفریقیـاوەو، (13) دەوڵەتی ئەفریقیا بەدەسـت کەمی ئاوەوە دەناڵێنن، تاساڵی (2050) یش (12) دەوڵەتی دیکەیشی دەچێتەسەر.

4. لەناوەڕاسـت و ڕۆژئـاوای ئەفریقیـادا نزیکەی (20ملیۆن) کەس لە (6) دەوڵەتدا پشـت بەدەریاچەی (چاد) دەبەسـتن، کـە ئاوەکەی لەماوەی (38) سـاڵی رابـووردوودا بەرێژەی (95٪) کەمی کردووە.

5. سـالأنە (1 – 3مەتر) ئاسـتی ئاو لە هیندستان دادەبەزێت، هەروەك چاوەڕێ دەکرێت پاکسـتانیش دوچاری ئەم قەیرانەببێت.

6. (60٪) ی دانیشتوانی ئێران لەگوندەکاندا دەژین، لەوانەیە بەهۆی بێ ئاوییەوە رووله ناوەڕاستی ئاسیا بکەن.

خۆراکی جیهان لەمەترسیدایە:

1. کشتوکاڵ پێویستی بەو (88٪) ی ئاوە، یەك تەن گەنم (1000تەن) ئـاوی گەرەکە و ڕێژەی بەکارهێنانی ئاو لەئەفریقیاو ئاسیاو روولەزیادییە.

2. بڕی ئەو ئاوەی بۆ بەرهەمهێنانی هەموو هاوردەی سالأنەی دانەوێڵەی ڕۆژهەلأتی ناوەڕاست و باکووری ئەفریقیا هاوتای هەموو ئاوی نیل دەبێت.

3. بڕی ئاوی پێویست و داواکراو لەساڵی (2025) دا بەرێژەی (50٪) زیاددەکات، ئەمەش بەهۆی زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان و گەرانی بەردەوام بەدوای ئاستێکی لەبارترو باشتری کشتوکاڵ.

4. کەمـی ئـاو بەرێـژەی (10٪) دەبێتەمایـەی کەمبوونەوەی خۆراك، ئەمەیش دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی نرخی خۆراك و کێشەی راسـتەقینەی (103 ملیۆن) کەس دەبێت کەداهاتی رۆژانەیان لە(1 دۆلار) تێپەرنابێت.

هۆی کەمبوونەوەی ئاو: زانایان هۆی کەمبوونەوەی ئاو بۆچەند هۆکارێك دەگێرنەوە، لەوانە:

1. زیادبوونی دانیشـتوانی جیهان، سـاڵی (2001) بەرێژەی (3٪) لەچاو ساڵی (2000) دا زیادی کردووە.

2. پیسبوونی ئاو.

3. خراپ بەکارهێنانی ئاو، بەتابەتی لەئاودێریدا کە (30 – 70 ٪) ی ئاوی تێدا بەفیرۆ دەچێت.

4. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی، کەبەدیاردەی پەنگخواردنەوەی گەرمی ناسـراوە، رووبەری زەوی ووشـك و قاقرو بیابانەکانی فراوانتر کردووە.

چارە چییە؟

1. پەنابردنەبـەر تەکنۆلۆژیای نـوێ کەبری ئاوی بەفیرۆچـوو کەم بکاتەوەو، باشـترکردنی سیسـتمی ئاوەڕۆو گلدانەوەی ئاوی زیادە.

2. رێککەوتنی سیاسی نێوان دەوڵەتان کەچارەیەکی دیکە نییە بۆ کێشەی دابەشکردنی ئاو.

3. هۆشـیارکردنەوەی هاوڵاتیان، دەسـت بەئاوەوە گرتن، بەدامەزراندنی کۆمەڵـەو داوودەزگای تایبەت دەبێت، سەرباری رۆڵی راگەیاندن.

4. بەرزکردنەوەی سـەرمایە گـوزاری ئاو لەکەرتی تایبەتدا لە (70 – 80 ملیۆن دۆلار/ساڵ).

ئاوی ژێر زەوی چارەسەرێکی دروست نییەو دواجار دەبێتە مایەی وشکبوونەوەی دەریاچەکان و دابەزینی ئاستی ئاوی سـەر زەوی، هەروەك لەمەکسیك و ڤینیسیا رووی داوە، دەرکێشانی ئاوی ژێر زەوی گەنجینەیەکە قەرەبوو ناکرێتەوە، بۆنمونە لەشـاری (دەلهی) لە هیندسـتان لەماوەی (15) ساڵ هەموو ئەو ئاوەی لەژێرخاکدایە چۆربری دەکات.

48دەوڵەتی جیهان تا ساڵی (2025) دووچاری کەمی ئاو دەبنەوە نیوەی دانیشتوانی جیهانیش ئاوی خاوێنیان نابێت بیخۆنەوە، لەم نێوەندەدا دەوڵەتە هەژارەکان لە هەموان زیاتر گیرۆدە دەبن، لەکاتێکدا بەشە ئاوی تاکە کەسێك لە ئینگلتەرا نزیکەی (150 لیترە لە رۆژێکدا، کەسانێك هەن هەر ئەوەندە ئاویان دەبێت کە بەشی (90) چرکەی خۆشیان بکات.

ئەنجام: یەکەمین خاڵ کە لە بەرنامەی مامەڵەکردنی ئاودا دەبێت لەبەرچاو بگیرێت، بنیاتنانی بەنداوو عەماراوە بە قەبارەی جیا، تا رێ لە لافاو بگیرێت و ئاویش بە پێی پێویست بۆ کاتی بەکارهێنانی هەڵ بگیرێت سەدان هەزار بەنداو لە سەرتاسەری جیهاندا، بنیاتنراون، چەند سەد بەنداوێکیان گەورەن و فرە مەبەستن (گلدانەوەی ئاو و بەرهەمهێنانی ووزەی کارەبا) لە سەدەی رابردوودا بەرهەمهێنراون، لە ماوەی ساڵانی (1950-1985) نزیکەی (36240) بەنداو بە بەرزی زیاتر لە (15 مەتر) بنیاتنراون و (79٪) یان (15-30) مەتر بەرزن، (16٪) یش (30-60) بەرزن و (3.4٪) یش (60-100) مەتر بەرزن و ، (0.9 ٪) یش (100-150) مەتر بەرزن و، (0,289٪) یش زیاتر لە (150 مەتر) بەرزن و، نزیکەی نیوەی هەموو بەنداوەکانی جیهان لە وڵاتانی چین بنیاتنراون و، بنیاتنانی بەنداویش سوودی زۆری هەبووە، گەرچی بۆ ژینگەی بێ زیانیش نەبوون، لە ماوەی بیست ساڵی کۆتایی سەدەی رابردوودا گفتوگۆی زۆر لە بارەی خەرجی و سوودی بنیاتنانی بەنداوی گەورەی وەك بەنداوی (ئەلعالی) لە ئەسوانی میسر و بەنداوی دیکە کراوە، راستییەکەی گرنگ هەیە کە پارێزگاری لە برێکی زۆری ئاو کردووە لەو عەماراوانەی بەدەستی مرۆڤ بنیاتنراون و، بە نزیکەی (3500 کیلۆمەتر سێ جا) دەقەبلێنرێت و، بەرامبەری نزیکەی هەموو ئەو ئاوەیە کە ساڵانە لە جیهاندا رادەکێشرێت.

سەرباری پلانی مامەڵەکردن بە ئاوەوە هەندێك وولات کەوتونەتە تەگبیری جۆراو جۆری دەستەبەرکردنی چالاکانەی بەکارهێنانی ئاو،لە رووی تەکنیکی و رێکخستنەوە (لەوانە دانانی میکانیزم بۆ نرخاندن و هاندان و سزادان) بە رادەی جۆراو جۆر سوودی هەبووە، سەرەرای هەموو ئەو هەوڵانە هێشتا خراپ مامەڵە بە ئاوەوە دەکرێ، بە تایبەتی لە وڵاتانی گەشەسەندوودا، زۆر لەو وڵاتانە ئاو (بە تایبەتی بۆ مەبەستی ئاودێری) یا بە خۆرایی یا بە نرخێکی کەم دەستەبەر دەکات، هەر لەماوەی بیست ساڵی سەدەی رابردوودا هەوڵی زۆر دراوە تا سەر لەنوێ ئاو لە پیشەسازی و کشتوکاڵدا بخرێتەوە کار کۆنگرەی ئاوی رێکخراوی نەتەوە یەکگرتوەکان کە لە شاری (ماردل بلاتا) ی ئەرجەنتین لە ساڵی (1977) دا بەستراوە، بەرۆشی جیهانی بەهۆی کێشەی فراهەمبوونی ئاوو جۆری ئاوەوە خستە بەرچاوان، راسپاردەی کۆنگرەکە (8) بواری سەرەکی گرتەوە:

1. هەڵسەنگاندنی سامانی ئاو.
2. بەکارهێنانی چالاکانەی ئاو.
3. ژینگە.
4. لەشساخی و بەرهەڵستیکردنی پیسبون.
5. پلاندانان و سیاسەتی بەرێوەبردن.
6. مەترسییە سروستییەکان.
7. راگەیاندنی جەماوەری و فێرکردن و راهێنان و توێژینەوە.
8. هاوکاری هەرێمایەتی و نێودەوڵەتی.

پلانی کاری (ماردل پلاتا) بەهێواشی جێبەجێ کرا، بەڵام نەتەوە یەکگرتوەکان ستراتیژێکی جیهانی لە پێناوی جێبەجێکردنی پلانی کاری (ماردل بلاتا) لە ساڵانی نەوەددا دارشت و، سەبارەت بە شوێنی نیشتەجێ بوونی مرۆیی ساڵی (1976) گۆنگرەیەکی سەبارەت بە شوێنی نیشتەجێبوونی مرۆڤ لە(فانکۆفەری) کەنەدا بەست، پلانی کاری (ماردل پلاتا) رێی خۆشکرد بەرەو دەسەڵاتێکی نێودەوڵەتی کە ئاوی خواردنەوەو ئاوەرۆی تێدا فەراهەمکرابێت، کە کۆمەڵەی گشتی نەتەوە یەکگرتوەکانی لە ساڵی (1980) لەسەر راسپاردەی رێکخراوی لەشساخی جیهانی رایگەیاندبوو.

ئامانجەکانی ئەو دەسەڵاتە نێودەوڵەتیە باشتر کردنی هەرچی زیاتری پێوەر و ئاستەکانی تۆری ئاوی خواردنەوەو ئاوەرۆیە تاساڵی (2000) ، (33٪) ی شارنشینی وڵاتانی گەشەسەندوو تا ساڵی (1970) ئاوی خواردنەوەی خاوێنیان نەبووەو(29٪) یش ئاوەرۆی ماڵەکانیان بەشێوەیەکی دروست لێی دوور نەخراوەتەوەو، بە بەراوردی (86٪) ی گوندنشین کە ئاوی خاوێنیان نەبووە و (89٪) یشیان بەشێوەیەکی دروست ئاوەرۆیان لێ دوور نەخراوەتەوە،پاش ئەو دە ساڵە نێودەوڵەتییەی فەراهەمکردنی ئاوی خواردنەوە و دوورخستنەوی ئاوەرۆ، ژمارەی شارنشینانی بێ ئاوی خواردنەوەی خاوێن تا (18٪) کەمی کرد. بەڵام خزمەتگوزاری ئاوەرۆی ئەو شارنشینانە بە درێژای ئەو دە ساڵە تەنها بە رێژەی (1٪) کەمی کرد، هەڵومەرجی گوندنشینان بەشێوەیەکی بەرچاو گۆراو، بەجۆرێك رێژەی گوندنشینانی بێ ئاوی خواردنەوەی خاوێن تا (51 ٪) کەمی کرد، هۆکاری هێواشی ئەو بەرەو پێشچوونە

دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی ژمارەی دانیشـتوان و، کۆچی لادێ بـەرەو شـار و، هەلومەرجی نەگونجاوی ئابـووری و، قەرزی گەورەی دەوڵەتە گەشەسەندوەکان بەو پێیەی قەرز یەکەمین کۆسـپی سـەرماگوزاری پرۆژە بنەڕەتیەکانی ژێر خانی ئەو وڵاتایە.

پێدەچێت ئەمرۆ جیهان ئەو زانیاری و شارەزاییەی هەبێـت، کە بتوانێـت ئامانجەکانی دە سـاڵەی نێودەوڵەتی بەدیبهێنێـت بەڵام بـە مەرجێك سـەرمایەگوزاری تەواو و تەکنەلۆژیای هەرزان بەهاوسـەرباری بەشداریبوونی میللی لەبەردەسـتدا بـن، مەرجە بەرنامـەی نوێ و سـەراپاگیری بەڕێوەبردنـی ئـاو هەبێت تا گەشەسـەندنی کۆمەڵایەتی و ئابووری و ژینگەیی سـەقامگیر بێت، بـە تایبەتی بۆ حەوزە نێودەوڵەتیەکان (سـا حەوزی روبار یا دەریاچە یا عەماراوی ژێزەوی). بەرنامەی بەڕێوەبردنی راست و دروستی ژینگەیی و ئـاوی ناوخۆ کە بەرنامەی ژینگەی نەتـەوە یەکگرتوەکان لە سـاڵی (1986) دایمەزراندووە، بەرنامەیەکی سەراپاگیرەو ئامانجیەتـی هـاوکاری حکومەتەکان بکات بـە تێکەڵکردنی پێویستیە ژینگەییەکان لە بەڕێوەبردنی سامانی ئاوی ناوخۆیی و گەشەپێدانی بەو مەبەستەی بەرژەوەندییە دژبەیەکەکان و دەستەبەرکردنی گەشەپێدانی سامانی ئاو پێکەوە بگونجێن، بەجۆرێـك لە ڕێی تـۆری ئاوەوە لەگـەڵ هەلومەرجی ئاوی ژینگەدا بێتـەوە یەك، لە چوارچێوەی بەرنامەیەکی راسـت و دروسـتی بەڕێوەبردنی ژینگەیی ئاوی ناوخۆ، پلانی کاری (زامبیزی) لە سـاڵی (1987) دا پشـتی پێبەستراو ئامانجی ئەو پلانـە بەدیهێنانی بەڕێوە بردنێکی ژینگەیی دروسـتی تۆری رووباری هاوبەشی (زامبیزی) ە، (8) دەوڵەت (ئەنگۆلا و بۆتسواناو مالاوی و مۆزەنبیق و نامیبیاو کۆماری یەکگرتووی تەنزانیاو زیمبابۆی) لەو پلانی کارەدا بەشـدارن، پرۆژەیەکی دیکەیش بەدواقۆناغی ئامادەکردنی گەیشتووە پلانی سەرەکی گەشـەپێدانی سامانی سروشتیە لە حەوزی دەریاچەی (چاد) تا بەشێوەیەکی دروست بەڕێوە ببرێت، پلانەکە (چەند بەشی کامـیرۆن و کۆماری ئەفریقیای ناوەڕاسـت و چاد و نایجەر و نایجیریا دەگرێتەوەو نیازوایە پلانێکیش بۆ هەمان مەبەست بۆ حەوزی رووباری نیل دابرێژرێت.

دابەشبوونی جوگرافیای ئاوی جیهان هەروەك (USGS) لەم خشتەیەدا دیاریکردووە:

سەرچاوەی ئاو	قەبارەی ئاو بە کیلۆمەتر سێ جا	ڕێژەی سەدی ئاو ٪
زەریاو دەریاو کەنداوەکان	1338000000	5 ,96
بەستەڵەك و رووبارە سەهۆڵینەکان و بەفری هەمیشەیی	22064000	1,74
ئاوی ژێر زەوی	23400000	1,7
ئاوی سازگار	10530000	0,76
سوێراو	12870000	0,94
شێی خاك	16500	0,001
زەوی هەمیشە بەستوو	300000	0,022
دەریاچە	176400	0,013
ئاوی سازگاری دەریاچەکان	91000	0,007
ئاوی سوێری دەریاچەکان	85400	0,006
ئەتمۆسفیر	12900	0,001
ئاوی زەلکاو و زۆنگاوەکان	11470	0,0008
روبار	2120	0,0002
ئاوی بایۆلۆژی	1120	0,0001

سەرچاوە: لە ئینتەرنێتەوە:

1. المیـاه فی الارقام، مجلة المیـاه، اول مجلة عربیة الکترونیة تهتم بالمیاه

2. اربع مائة مدینة صینیة تنقصها المیاه، صحیفة الشعب الیومیة على الخط.

3. http; /ga.water.usgs.gov / watercycle.html.

بۆئەوەی بەیانیان چوست و چالاك بیت

پەرچڤەی: ئیراد منوچرسان ئەحمەد

ئەگەر تۆ لەو کەسانەی کە بەیانیان لەکاتی لەخەو هەستان زۆربەگران جێگەی نوستن بەجێ دەهێڵیت و ئارەزووی نوستن دەکەیت ئەوا ئەم ئامۆژگارییانە بگرە بەر یارمەتیت دەدات چوست و چالاك لەخەو هەستیت:

1. پێویستە ژووری نوستنەکەت خۆر لێی بدات یان گزنگی بەیانیان بێتەژوورەوە، چونکە یارمەتی لەش دەدات بۆ زیاتر زوو هەستان لەخەو، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی کە گرفتی درەنگ هەستانیان هەیەلەخەو دەبێت ژوورەکەیان تیشکی خۆر لێی بدات.

رستیف هاین پسپۆری بەریتانی ئەوەی روون کردۆتەوە کەبەرکەوتنی لەش بە تیشکی خۆر بەشێوەیەکی لەسەرخۆ هەستەکانی ناوەوەی لەش، وەڵام دەداتەوە بۆئەو تیشکە، ئەمەش مانای وایە تۆبەخەبەریت پێش ئەوەی چاوبکەیتەوە.

بەڵام لەوەرزی زستاندا کە تیشکی خۆر کەم دەبێتەوە، دەتوانیت سوود لە کاتژمێری ئاگادارکردنەوە وەربگریت. هەرکاتێك خەبەرت بۆوە لەسەر جێگاکەت هەڵسەو پەردەی ژوورەکەت لابدە بۆئەوەی رووناکی خۆر بێتە ژوورەوە، چونکە ئەم رووناکییە دەبێتەهۆی دابەزینی رێژەی هۆرمۆنی (میلاتۆنین) کەیارمەتیدەرە بۆنوستن.

بەمەش وات لێدێت کەبەخەبەر بیت.

2. لەکاتی لەخەو هەستان لەسەر جێگاکەت دابنیشەو هەندێك وەرزشی ئاسایی و جوڵاندنی لەش بکەو ئەویش هەردوو دەستت درێژ بکە بۆ سەرەوەی سەرت، هەتاوەکو پەنجەکانت بەیەکدا دەچن، دوای ئەوە دەستەکانت دابگرەو هەردوو شانت بەرەو سەرو خوار بجوڵێنە. ئەم جۆرە وەرزشە یارمەتی چالاك کردنی ماسولکەکانی شان دەدات و زیاتر جووڵەی خوێن چالاك دەکات لەلەشدا.

پسپۆری لەش جوانی بەریتانی (میلندا نتیشی) ئامۆژگاریمان دەکات بەچەند جوڵەیەکی وەرزشی ئاسان کەبەشێوەی جووڵەی پشیلە، ئەویش بەچەماندنەوەی پشت وپاشان خاوبوونەوەی، ئەم جوڵەیە باشتروایە (15-12) جاربکرێت.

3. خواردنەوەی کوپێك ئاوی شلەتێن، دوای لەخەو هەستان، چونکە شلەمەنی یارمەتی پێدانی وزە بەلەش دەدات و هانی کرژبونێکی خۆنەویست لە ریخۆڵە دەدات بۆ پێشەوە. سەرەرای ئەوەی کەشلەمەنی پێویستە بۆ لەش بەتایبەتی لەبەرئەوەی کە چالاکی گورچیلەکان لەشەودا هێواش دەبن و هەستانی شەو بۆ میزکردن و ون بوونی رێژەی هەڵمی ئاو لەلەشدا لەرێگەی هەناسەدان و ئارەق کردنەوە، ئەو ئاوەی کە بەیانیان بیخۆیتەوە جێ ی هەڵمی ئاوی ون بوو لەلەشدا دەگرێتەوە، هەروەها چالاکی بەجگەر دەبەخشێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو ئاوەی کەدەخورێتەوە ئاوی لیمۆ یان پرتەقاڵی تێ بکرێت.

4. کاتێك دانێ بۆخۆت کەنزیکەی 10-5 دەقیقە هەڵسە بەکارێك کەخۆت حەزی لێ دەکەیت وەك گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان یان خوێندنەوەی رۆژنامە یان گوێگرتن لە ئاوازێك یان گۆرانییەك کەبەلای خۆتەوە خۆشە.

پسپۆری چارەسەری دەروونی (ئەلیکس تیدهام) جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە ئەنجامدانی ئەمجۆرە کردارانە کە خۆت حەزت لێیەتی، زامنی ئەوەت بۆدەکەن رۆژێکی نوێ لەبارێکی تەندروستی ئەقڵی و زەینی باشدا دەست پێ بکەیت.

5. بیرکردنەوەیەکی پۆزەتیڤانە بۆ ماوەی دوو دەقیقە بۆ ئەو بەخشانەی کەخودای گەورە پێی بەخشیوی کەزۆرت پێ خۆشە لە ژیانتا بوونی هەیە سوپاس گوزاری لەسەر بکە.

دکتۆر رۆبرت ئیمۆنز مامۆستای دەروونناسی لەزانکۆی کالیفۆرنیا ئەوەی روونکردۆتەوە، کەئەمجۆرە بیرکردنەوانە یارمەتی دڵنەوایی مرۆڤ دەدات و وای لێ دەکات کەوزەیەکی زیاتری پێ ببەخشێت بۆ دەستپێکردنی رۆژێکی نوێ.

6. هەڵمژینی رۆنی گوڵەبۆندارەکان وەك نەعنا یان کالیتوس یان لیمۆ ئەویش چەند دڵۆپێك بخرێتەسەر دەستەسرێك بۆنی بکرێت یان لەناو گوڵاوپرژێندا دابنرێت و بڵاوبکرێتەوە لە ناو ژووری نوستندا.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ئەوەی دەرخستووە کە بۆنی نەعنا لەسەر ئەو شۆفێرانەی کەلەشەودا ماوەیەکی دوورو درێژ دەبڕن یارمەتیان دەدات کەبۆماوەی چەند کاتژمێرێك زیاتر وریابن و بەخەبەربن.

7. سەیرکردنی ئەو شتومەکانەی کەرەنگیان سوورە، تێروانینی بۆ ماوەی چەند خولەکێك چونکە شارەزایانی دەروونی بواری رەنگ ئەوەیان دووپاتکردۆتەوە کەرەنگی سووردەبێتەهۆی زیندووکردنەوەی چالاکی لەش و هانی دەدات بۆ جووڵە.

8. خواردنی ژەمی بەیانیان، کەگرنگترین ژەمە لە رۆژێکدا، چونکە دەبێتەهۆی یەکەم کرداری زیندەپاڵ کردن (Meta bolism) لەلەشدا و وزەیەکی پێویست بەلەش دەدات لەماوەی ئەو رۆژەداو مرۆڤ کەم هەست بەتەمەڵی دەکات.

لێکۆڵینەوەکان لەزانکۆی مینیسوتای ئەمریکی، ئەوەیان دەرخستووە لەکاتی خواردنی رێژەیەکی زۆر لەیەکەی گەرمۆکە (کالۆری) لەژەمی خواردنی بەیانیان، دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی تووش بوون بەقەڵەوی و زیادکردنی کێش.

پێویستە ژەمی خواردنی بەیانیان ماددەی کاربۆهیدراتی تیادا زۆربێت، چونکە وزە بەلەش دەدات و زۆربەهێواشی و درەنگ لەلەشدا بەفیرۆدەروات وەك خواردنی نانی گەنم و ماست و ماددەی پرۆتینی کەبەشداری دەکات لە پێکهێنانی ترشی ئەمینی (تیرۆزین) کە چالاکی دەماخ زیاددەکات و وریای دەکاتەوە.

خواردنی ئەو ماددە دانەوێڵانەی کە ڤیتامین (B) تیادا زۆرە، چونکە یارمەتی دروستبوونی وزە دەدات لەلەشدا هەروەها خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە توخمی ئاسن (Fe) ی تێدایە، چونکە یارمەتی هەڵگرتنی ئۆکسجین (O_2) دەدات، لە سیەکانەوە بۆ ماسولکەکانی لەش.

9. ئەنجامدانی هەندێك وەرزش بۆ ماوەی دە خولەك (10 دەقیقە) و پێویستە ئەو جووڵە وەرزشیانەی

کەبەیانیان دەکرێت زۆر گران نەبێت کەکاربکاتە سەر لەش بەتایبەتی بەوەی بیروڕایەك بڵاوە کەوا بەیانیان باشترین کاتە بۆ وەرزش، بەڵام بەپێچەوانەوە بەیانیان کاتێکی گونجاو نییە بۆ وەرزشە قورس و گرانەکان، ئەمەش لەلایەن (ووتر هاوس) پسپۆری وەرزشەوانی لەزانکۆی جۆن مۆرز لەبەریتانیا ئەوەی روون کردۆتەوە، کەوا دابەزینی پلەی گەرمی جومگەکان و ماسولکەکان لەماوەی شەودا و نەجولاندنیان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەکاتی نوستندا، وات لێدێت کەزۆر بێهێزبیت و زیاتر دووچاری تووشبوون بیت بە نەخۆشیەکان لەکاتی بەیانیاندا، ئەگەر وەرزشێکی گران بکرێت، سەرەڕای ئەوەی کەتەسك بوونەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە لەماوەی شەوداو کەمبوونەوەی ڕێژەی دەستکەوتنی ئۆکسجین.

لەبەرئەوە لەبری وەرزشکردنێکی بەهێز (مللیندا نتیشی) ئامۆژگاریمان دەکات بەسەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بەپێ پلەکاندا نزیکەی (5) جار و پەت پەتێن و سەماکردن بە ئاوازێکی خێرا و یان وەرزشە رۆژهەلاتیەکانی وەك یۆگا.

ئەم جوڵە وەرزشیانەی کەباسمان کرد نامەیەك بۆ دەماخ دەنێرن و ئاگاداری دەکەنەوە کەئێستا کاتی چالاکییە، و یارمەتی چالاککردنی کاتژمێری بایۆلۆژی دەدات لەلەشدا، چالاکی سوری خوێن زیاددەکات بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ شانەکانی لەش.

10. خۆدانەبەر دووشی ئاوی شلەتێن بۆ ماوەی (2 دەقیقە) بۆ زیندووکردنەوەی چالاکی لەلەشدا.

دکتۆر (مایکل بێرنگ) لە نەخۆشخانەی لەندەن بۆ تەندروستی نمونەی ئامۆژگاریمان دەکات خۆدانەبەر ئاوی ساردو پاشان بۆ ئاوی شلەتێن (بەبێ ئەوەی لەوبارەدا سەربخرێتەبەر ئاو چونکە بۆی هەیە تووشی گێژبوون بێت) دەبێتەهۆی چالاکردنی سوری خوێن و هانی خوێن دەدات بۆ رۆیشتنی بۆناو شانە قوڵەکانی لەش کەهەڵگری ئۆکسجین و شەکری گلوکۆزە بۆئەو شانانە.

ئەگەر کات هەبێت باشتر وایە کە هەندێك خوێی زبر لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بکرێت، بەڵام نابێت بتوێتەوە بەڵکو بەشێوەی هەویر بێت و هەموو لەشی تێ هەڵسووی بە شێوەی بازنەیی ئینجا خۆت بدەیتە بەر دووشی ئاو.

باشتر وایە دووشی ئاوەکە بەدەست بگریت و رووبەرووی هەردوو ران، رووی ناوەوەیان و بدرێتەبەر گەدەو دواوەی لەش و سنگ.

11. زۆر بەقوڵی هەناسە هەڵکێشە بۆ رۆشتنە ژوورەوەی بڕێکی زۆر ئۆکسجین($O2$) بۆ لەش.

دکتۆر (مایکڵ بیرنگ) دەڵێت: (چوونە ژوورەوەی بڕێکی زۆر ئۆکسجین بۆناو لەش دەبێتەهۆی بەخشینی وزەیەکی زۆر بۆ دەماخ و ماسولکەکان ئەویش بەهۆی وەرزشی هەناسەدانەوە دەبێت).

وەرزشی هەناسەدان: بریتییە لەچەند کردارێکی یەك لەدوای یەك هەناسەدان بەهۆی کونە لووتەکانەوە دەبێت.

لێرەدا روونی دەکەیتەوە کەکردارەکە لەوە وە دەست پێدەکات کە کونەلووتی راستت بە پەنجە دابخەو بەهۆی کونە لووتی چەپەوە هەناسەیەك هەڵکێشە، هەتاوەکو سنگت دەکشێت، ئینجا هەردوو کونە لووتەکانت بگرەو هەناسەمەدە هەتاوەکو تا(10 دەژمێریت)، ئینجا دەست لەسەر کونەلووتی راست لابدەو با کونەلووتی چەپت هەر داخراو بێت، هەناسە بدەرەوە لەرێگەی کونەلووتی راستەوە زۆر بەهێواشی. ئەم کردارە دووبارە بکەرەوە ئەمجارە کونەلووتی چەپت بەدەست بگرەو بەکونە لووتی لای راست هەناسەوەرگرەو، ئەو کردارەی سەرەوە کەباسمان کرد، دووبارە بکەرەوە.

ئەم کردارانە بۆ ماوەی (10) جار دووبارە بکەرەوە، هەر جارەی بە گۆڕینی کونە لوتەکانت.

12. بەیانیان خواردنەوەی چا یان قاوە لەبەرئەوەی ماددەی (کافایین)ی تێدایە. توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە لە زانکۆی پرستیولی بەریتانی، ئەو کەسانەی کەبەیانیان چا یان قاوە ناخۆنەوە کەمتر بەخەبەرو وریان لەوانەی کە دەیخۆنەوە. لێکۆڵینەوەکان دووبارە ئەوەیان دەرخستووە کەخواردنەوەی 60 میلیگرام لەماددەی کافایین کە بڕی لە کوپێك چا دەبێت، کەئەمەش بەسە بۆ پێدانی زیندوویی و وریایی لەو رۆژەدا.

هەندێك لە پسپۆڕانی خواردەمەنی ئامۆژگاری دەکەن بەخواردنی چا لە جۆری (ماتیە) کەیەکێکە لەجۆرێك چا لەباشووری ئەمریکا، کەماددەیەکی تێدایە (دژە ئۆکسیدەکان و سوودی باشترە لە چای رەش یان قاوەو ماددەی کافایینی تێدایە و زۆر چالاکی بەلەش دەدات بەتایبەتی بۆ دوورکەوتنەوە لەهەڵچوون و تورەبوون.

سەرچاوە: زهره الخلیج